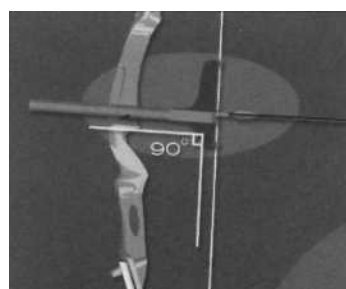
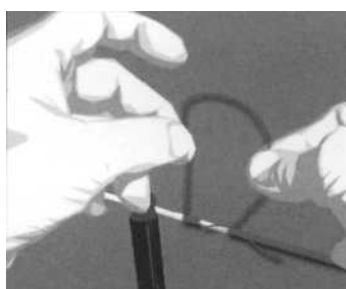
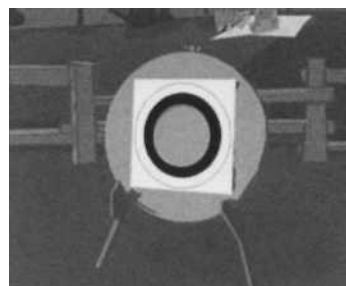
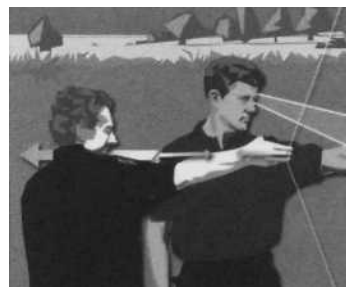


Obsah

- Úvod
- Kapitola 1. Dovednost lukostřelce**
- Kapitola 2. Jednotlivé fáze výstřelu**
- Kapitola 3. Bezpečnost**
- Kapitola 4. Lukostřelecké kurzy a program pro začátečníky**
- Kapitola 5. Běžné problémy**
- Kapitola 6. Úloha trenéra**
- Kapitola 7. Doporučený způsob výuky**
- Kapitola 8. Tipy pro předvádění, organizaci a výklad**
- Kapitola 9. Tipy pro plánování praktických lekcí**
- Kapitola 10. Doporučená výuková cvičení**
- Kapitola 11. Sportovní zařízení pro skupinovou výuku**
- Kapitola 12. Střelci s tělesným postižením**
- Kapitola 13. Hry**
- Slovníček pojmů**

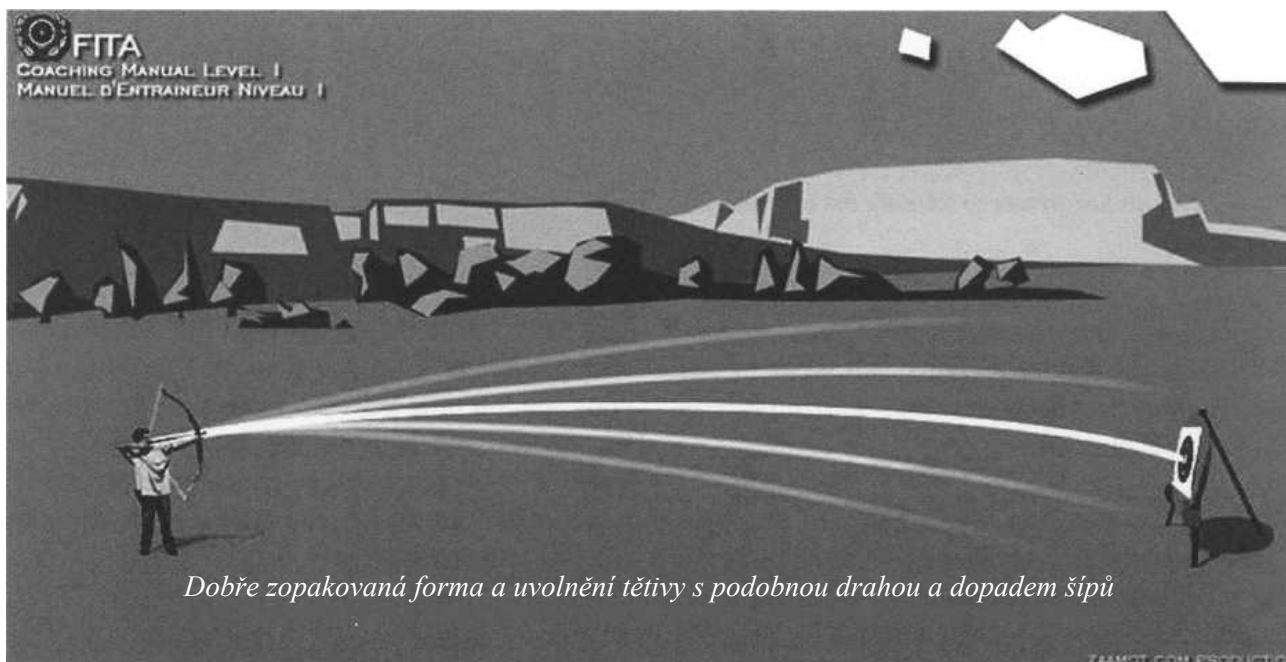


Kapitola 1.

Dovednost lukostřelce

Lukostřelba spočívá v **přesném a důsledném vystřelování šípů do středu terče**. Ze zjednodušeného fyzického pohledu lze říci, že úkolem lukostřelce je zopakovat:

- **umístění šípů v prostoru;**
- **hnací sílu aplikovanou na šíp.**



To znamená, že střelec musí **přesně zopakovat**:

- **polohu** všech částí svého těla ve vztahu k terči;
a
- techniku **uvolnění** tětiny.

Poznámka:

Zjednodušený popis nemůže být dokonalý; ve výše uvedeném popisu nejsou brány v úvahu pohyby opakované lukostřelcem při rozvírání luku nejen při nátahu, ale také při míření. Pro větší přesnost bychom tedy měli říci, že střelec musí zopakovat celý proces střelby – posloupnost výstřelu – včetně poloh a pohybů prováděných při přípravě a realizaci výstřelu.

Bez ohledu na to, co podle zjednodušeného rozboru považujeme za úkol lukostřelce, je zřejmé, že pro dosažení podobných výsledků s každým vystřeleným šípem je nejučinnější jednoduchá, snadno reprodukovatelná technika střelby. Nicméně, existuje

několik postojů a způsobů rozvírání luku a uvolňování tětiny – jinými slovy „technik“ – které lze v lukostřelbě účinně využít, neboť záleží na kvalitě opakování a nikoliv na technickém provedení.

Trenéři často začnou pomáhat střelci s vytvořením a opakováním postupu střelby. Za tímto účelem jsou v tomto manuálu popsány nejoblíbenější techniky – používané v současné době – pomocí nichž trenéři vyvinou efektivní posloupnost výstřelu.

Jakmile je začátečník schopen propojit tyto techniky do správně opakované posloupnosti výstřelu, jeho hlavním úkolem je:

Uvolnit tětinu v okamžiku koordinace mezi:

- svými **zrakovými orientačními body** – to, co střelec vidí: *zrak je zaměřen na odpovídající oblast nacházející se ve středu terče – svislé vyrovnání luku a tětiny...*
a
- svými **pocitovými orientačními body** – to, co střelec cítí od začátku nátahu až po dobu následující po uvolnění tětiny:
 - fyzicky: *pocity týkající se postoje (stabilita těla) v nenucené, uvolněné formě*
a
 - psychicky: *sebejistota – malé psychické napětí – soustředění ...*

BEZ narušení kvality své motoricko-zrakové koordinace.

Z R A K O P V Ý
R A K O V Ý
A K O V Ý
K O V Ý
O V Ý
P V Ý
V Ý

Střelec se snaží určit koordinaci mezi svými zrakovými a pocitovými orientačními body (motorika)

Trenér pomáhá střelci určit, rozvíjet a uspořádat všechny jeho pocity. Tyto pocity jsou různé: *poloha kloubů a těla, míra uvolnění, stabilita těla, míra psychického napětí, míra sebejistoty...*

Doporučujeme, abyste začali vést střelce ke zlepšování a rozvíjení polohy těla a kloubů, stability těla a síly paží.

Čím je střelec v postoji stabilnější a čím silnější je v plném nátahu, tím častěji vznikne koordinace mezi mířením a pocity. Kromě toho trvá tato koordinace déle než u slabého / nestabilního střelce. Následkem toho je střelec schopen uvolnit tětívu s větší sebejistotou a kontrolou.

Z R A K O P V Ý
R A K O V Ý
A K O V Ý
K O V Ý
O V Ý
P V Ý
V Ý

Pro zajištění zdařilého výstřelu musí dojít k uvolnění tětívy během zrakové a pocitové koordinace



Uvolnění tětiny provedené pouze na základě zrakových orientačních bodů (míření) povede u začátečníka velmi rychle k „terčové panice“; což je vážný problém, kterým se budeme v tomto manuálu zabývat později.

Z
R
A
K
U
V
I
C
O
V
Ý
T
N
Ě
N
Í
P
L
V
Ý

ZAKONČENÍ
PLVÝ

Uvolnění tětiny nesmí narušit kvalitu této koordinace

K uvolnění tětiny by mělo dojít až v okamžiku zrakové a pocitové koordinace střelce.

Proces uvolnění tětiny nesmí narušit kvalitu zrakové a pocitové koordinace střelce, neboť výstřel musí být nasměrovaný i ve chvíli, kdy tětina uvede šíp do pohybu. Proto se musí střelec snažit zachovat harmonii mezi zrakem a pocitem. Jinými slovy, při uvolnění tětiny i krátce poté musí být zajištěna naprostá nepřetržitost všech činností střelce (psychických i fyzických).

Neúmyslné / automatické uvolnění tětiny přispívá k tomu, že si střelec uchová kvalitu zrakové a pocitové koordinace v okamžiku vypuštění šípu.

Kapitola 2.

Jednotlivé fáze výstřelu

Jakoukoliv sportovní činnost lze představit nejméně ve čtyřech fázích:

*Přípravné pohyby
Doba vynakládání úsilí
Kritický okamžik
Zakončení*

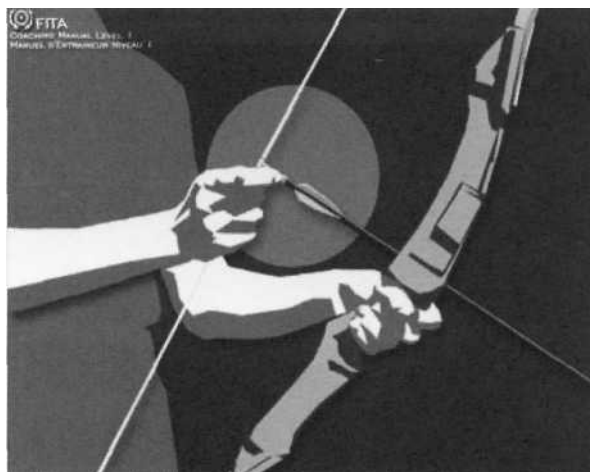
Aplikujme si tyto fáze na proces střelby:

2.1. Přípravné pohyby

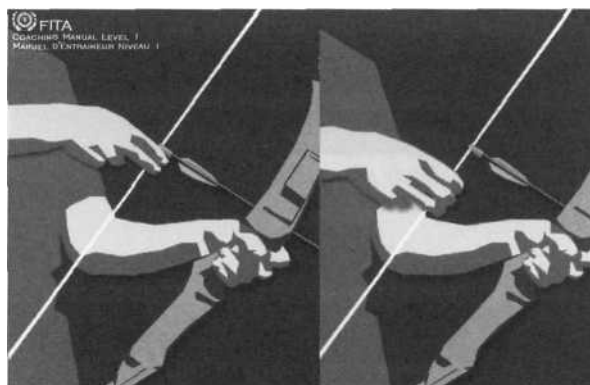
Většina těchto pohybů předchází napnutí luku. Jejich cílem je:

- přivést střelce do stejného fyzického stavu (pozice), jakož i duševního stavu, před zahájením hlavní činnosti;
- připravit střelce na efektivní činnost zajištěním STABILNÍ polohy těla, STABILNÍCH kontaktů s lukem a celkové formy, která mu umožní snadné provedení následujících činností.

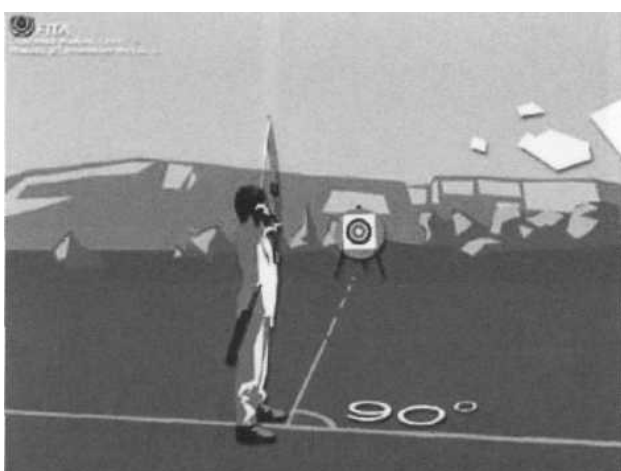
Přípravné pohyby zahrnují: postoj, zakládání šípu, uchopení tětiny, uchopení luku, zaujetí předběžné pozice a zvednutí luku.



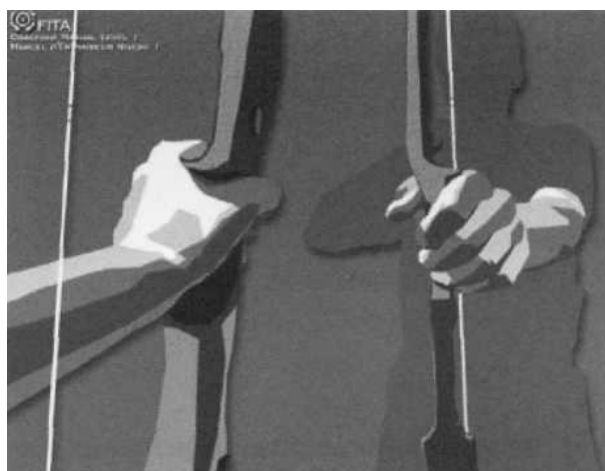
Zakládání šípu



Uchopení tětiny



Postoj



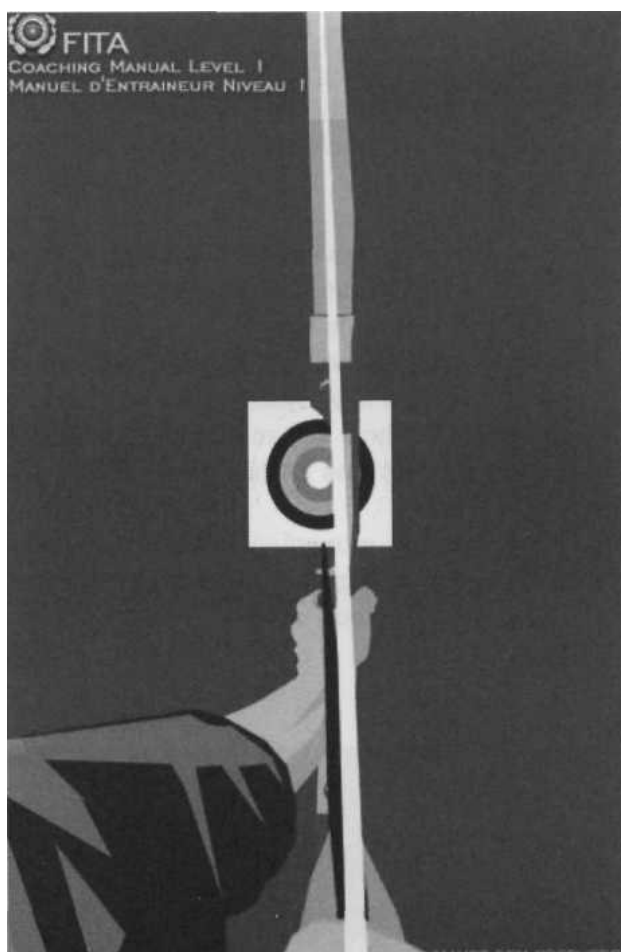
Uchopení luku



Zaujetí předběžné pozice



Obličejové značky



Vyrovnání tětiny



Zvednutí luku

Některé „přípravné“ pohyby, jako jsou například obličejové značky a vyrovnání tětiny, se provádí během plného nátahu.

2.2. Doba vynakládání úsilí

Jedná se o pohyby, které se provádí při dosahování plného nátahu, například napínání luku, „držení“ luku v rozevřené poloze a míření.

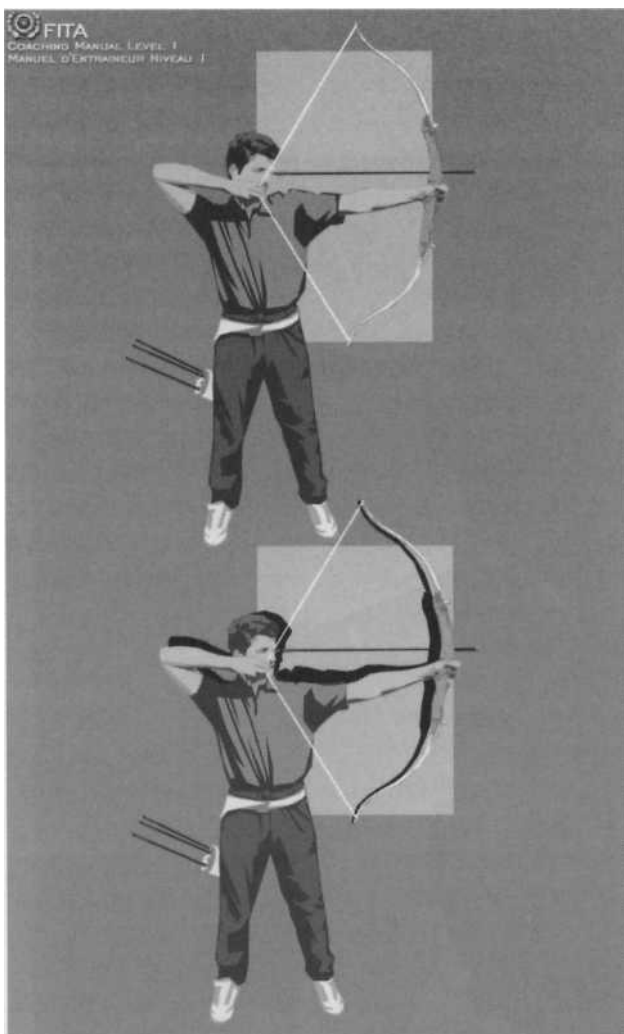


Napínání luku

Během „držení“ luku v rozevřené poloze se střelec snaží určit okamžiky koordinace mezi tím, co vidí a cítí. Tyto fáze koordinace jsou ideální pro uvolnění tětiny. Při míření má střelec za úkol dosáhnout této koordinace.

Plynulé rozvírání:

Slovo držení bylo uvedeno v uvozovkách, neboť střelec nemůže luk jen držet. Následkem pružení luku se rameno střelce pohybuje nahoru a dovnitř, zatímco hlava se pohybuje dopředu a dolů, takže horní část těla střelce se postupně deformuje. Aby k této plynulé deformaci postojе nedocházelo, musí mít střelec pocit plynulého rozvírání luku.



(nahore)
Zhroucená horní
část těla v důsledku
pružení luku – délka
nátahu se zmenší

(dole)
Rozšířený hrudník
– délka nátahu se
zvětší



Rozšíření hrudniku při míření

2.3. Kritický okamžik

Tímto okamžikem je uvolnění tětiny. Jelikož střelec našel koordinaci mezi tím co cítí a vidí, pozmění při uvolnění tětiny jakékoliv jiné právě probíhající činnosti jen minimálně, neboť jeho tělo funguje jako „odpalovací rampa“ šípu.



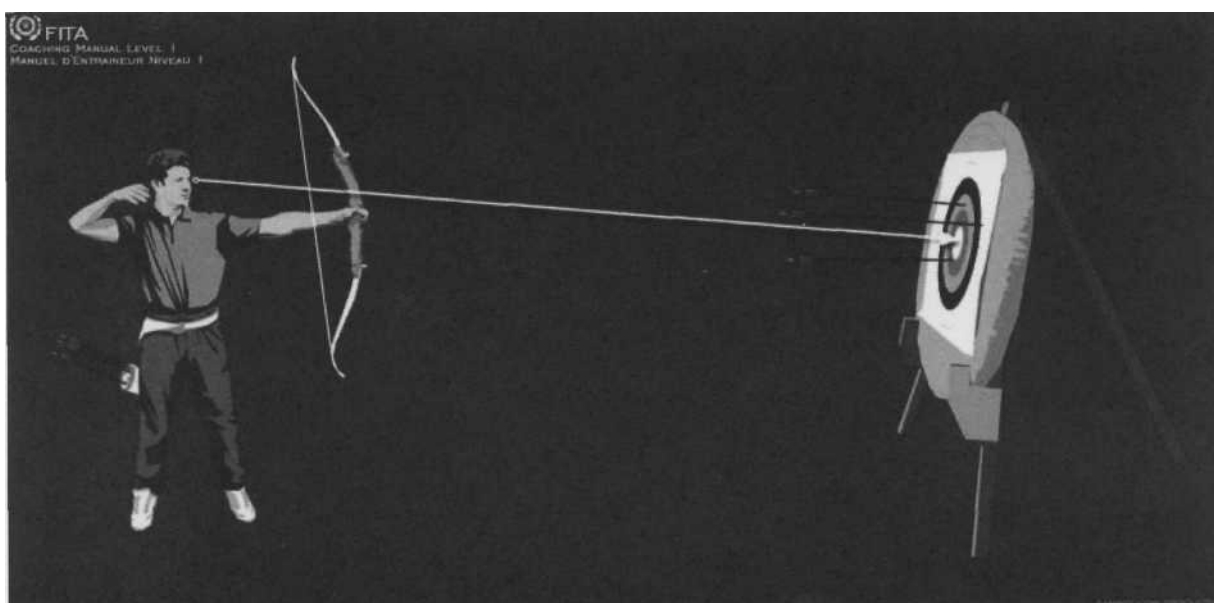
Uvolnění tětivy

2.4. Zakončení

Jedná se o pokračování všech činností střelce prováděných v průběhu doby vynakládání úsilí: fyzických, psychických, zrakových...

Zakončení je v lukostřelbě obzvlášť důležité, neboť uvolněním tětivy výstřel nekončí.

Po uvolnění začne tětva pohánět šíp; při uvádění šípu do pohybu musí střelec zachovat koordinaci mezi tím co vidí a cítí, proto provádí stejné činnosti jako v průběhu fáze míření.



Zakončení (pokračování všech činností střelce)

Každá z výše uvedených čtyř fází zahrnuje několik menších činností, které při provádění ve správném pořadí vytvoří proces střelby, který se často označuje jako „posloupnost výstřelu“. Po stanovení tohoto procesu se musí začínající střelec naučit jej co nejlépe zopakovat; tato schopnost je nezbytná pro přesnost. Jakékoliv upravování tohoto procesu obvykle vede k nepravdělnému letu a dopadu šípů.

Proces střelby je rovněž možné stanovit vytvořením opakující se posloupnosti podle několika základních pravidel. V následující části je uveden příklad posloupnosti spočívající v deseti krocích.

- Postoj (1), zakládání šípu (2), umístění prstů / mechanické spouště na tětivu (3), nastavení ruky držící luk do správné polohy (4), zvednutí luku (5), dotyk tětivy na obličej (6) a, přestože tato činnost není obvykle uvedena jako samostatný krok, vyrovnání tětivy. Tyto základní kroky jsou v tomto manuálu vysvětleny podrobně v kapitole „**Přípravné pohyby**“;

- Napínání luku (7) a míření (8) je v tomto manuálu podrobně vysvětleno v kapitole „**Doba vynakládání úsilí**“;

- Uvolnění tětivy (9) je v tomto manuálu podrobně vysvětleno v kapitole „**Kritický okamžik**“;

- Zakončení (10) je v tomto manuálu podrobně vysvětleno v kapitole s tímto názvem.

Všimněte si, že pomocí jednotlivých výše uvedených pomůcek lze chápat situace odlišným způsobem. Další příklady učebních pomůcek naleznete v kapitole 10., „**Příklady cvičení**“.

Kapitola 3.

Bezpečnost

Luk pro začátečníky je také zbraň a proto je nezbytné s ním zacházet opatrně. Z tohoto důvodu musí každý klub nebo skupina provádějící výcvik začátečníků myslet na bezpečnost a zaměřit se především na následující oddíly:

- 3.1. Plánování
- 3.2. Bezpečnost kolektivu
- 3.3. Bezpečnost jednotlivce
- 3.4. Pravidla chování na střelnici

3.1. PLÁNOVÁNÍ

3.1.1. Sportovní zařízení

Zde je uvedeno několik důležitých věcí, na něž je třeba dbát ve střeleckém zařízení:

- Před zahájením každé lekce se ujistěte, zda se na ploše cvičiště a střelnice nevyskytuje nic, co by mohlo ohrozit bezpečnost střelců (jámy, předměty atd.).
- Terčovnice musí být pevně ukotveny, aby nemohlo dojít k jejich převrácení.
- Všechny diváky udržujte za střeleckou čarou. Kromě toho, že je to pro diváky jediné bezpečné místo, zajistí to trenérovi dobrý výhled. Dávejte pozor především na mladé diváky.
- Na venkovní střelnici musí být za terčí dostatečně velký bezpečný prostor pro šípy, které minou terč, a to zejména pro šípy letící přes terčovnici. Vždy střílejte na určený terč. Prostor za terčí je třeba zabezpečit. Ochranné prvky lze zajistit třemi způsoby:
 - Plot, jehož výška se bude nepřímě úměrně lišit podle vzdálenosti od terčů. V počáteční fázi je však dostatečná výška 3,5 m;
 - Terčovnice odpovídající stejným kritériím jako plot;
 - Pokud je povrch střelnice travnatý a písčité, postačí v počáteční fázi bezpečnostní pásmo dlouhé 30 m. V opačném případě poslouží požadovanému účelu balíky sena nebo dřevěné ohraničení na úrovni terénu.
- V hale – uzavřete všechny vchody vedle nebo před střeleckou čarou, dávejte však pozor, abyste nezablokovali nouzové východy. Omezte pohyb osob v oblasti střelby.

- Halová střelnice – stěny a sloupy nad a pod terčovnicemi je nezbytné chránit za účelem snížení pravděpodobnosti odrazu šípů, ochrany stěn proti náhodným zásahům šípů a zamezení poškození šípů. Často se používá záchytná síť. Způsob jejího správného uchycení naleznete v kapitole „Sportovní zařízení – Vybavení“. Síť je užitečná nejen při ukázkách, ale také při praktickém výcviku střelců.
- Při použití stojánek na luky se zmenšuje možnost případného zakopnutí o náčiní nebo stoupanutí na ně, což by mohlo vést k jeho poškození nebo zranění osob.

3.1.2. Plán nouzových opatření

Přestože k vážným zraněním nebo úrazům dochází jen velmi zřídka, musíte na ně být připraveni. Jako první krok získáte potřebnou sebejistotu a vědomosti nezbytné pro účinné vyřešení nepředvídaných událostí na formálním školení v poskytování první pomoci, umělého dýchání a masáže srdce.

Sestavte si Plán nouzových opatření, aby si všichni byli vědomi svých povinností. Vyvěste tento důležitý dokument na viditelném místě a jednu kopii uložte do lékárničky.

Dvěmi klíčovými osobami, které mají tento plán provádět, jsou „odpovědná osoba“ a „**call person**“.

Odpovědná osoba:

Odpovědná osoba musí být osoba, která je nekvalifikovanější v poskytování první pomoci a řešení nouzových situací. Tato osoba bude:

- vědět, jaké záchranné vybavení je k dispozici ve sportovním zařízení;
- zajišťovat dozor a klid v daném prostředí;
- posuzovat a ošetřovat zraněnou osobu;
- dávat pokyny dalším zúčastněným osobám až do příchodu zdravotního personálu.

Call person:

Tato osoba bude:

- uchovávat seznam nouzových telefonních čísel a vědět, kde se ve sportovním zařízení nachází telefonní přístroj;
- přivolávat lékařskou pomoc;
- navigovat vozidlo záchranné služby do a ze sportovního zařízení.

Měli byste mít k dispozici kompletní lékárničku pro ošetření případných drobných zranění.



Lékárnička:

Praktická pravidla pro poskytování první pomoci v případě zranění při sportu jsou následující:

- Zajistit klidovou polohu
- Chladit zraněné místo ledem a tím zamezit zanícení
- Stažením zastavit přítok krve do zraněného místa
- Zvednutím potlačit účinky zemské gravitace a zamezit vytvoření otoku

K tomu bude zapotřebí použít studený obklad nebo sprej, obvazy, dezinfekční prostředek a léky proti bolesti. Jednoduchá lékárnička může obsahovat následující prostředky:

- Tupé nebo převazové nůžky
- Spínací špendlíky různých velikostí
- Obvazy – krepové a návlekové různých velikostí (zeptajte se v lékárně),
- Náplasti s kyslíčnickem zinečnatým pro upevnění obvazů a přelepení spojů
- Gázové tampóny, vatové tampóny, čisticí ubrousky
- Polštářková náplast, leukoplast
- Dezinfekční prostředek – Betadyne
- Ortopedické plstěné nebo pěnové vycpávky (mohou být tvarované) – na odřené paty
- Instantní studené zábaly nebo chladicí sprej (zeptajte se v lékárně)
- Vazelína
- Paralen / Ibuprofen v tabletách působící proti-zánětlivě a proti bolesti
- Pásky na oko
- Repelent
- Ručník
- Gumové rukavice
- Igelitové pytlíky
- Drobné mince na telefon
- Příručka první pomoci

Zajistěte, aby byla vždy přítomna osoba, která umí používat lékárničku. NEUKLÁDEJTE do lékárničky nic, s čím osoba poskytující první pomoc neumí zacházet. Mějte na paměti, že první pomoc je přesně to, co naznačuje její název, tedy PRVNÍ POMOC – nebojte se vyhledat lékařskou pomoc, pokud je zranění větší než drobné.

Zajistěte, aby VŠICHNI věděli, kde máte uloženou lékárničku.

NEPOUŽÍVEJTE obsah lékárničky k jiným účelům než je ošetření zranění a v případě použití lékárničky zajistěte co nejdříve její doplnění. Pravidelně kontrolujte přípravky obsažené v lékárničce a nezapomeňte je doplnit ještě před jejich úplným spotřebováním nebo uplynutím data spotřeby.

Při použití balíčku s ledem vždy zajistěte, aby nebylo chladiivo aplikováno přímo na pokožku. V opačném případě může při dlouhodobé aplikaci dojít ke vzniku omrzlin – ledovou tříšť je nezbytné zabalit do malého ručníku nebo hadříku.

Lukostřelecká střelnice:

Nakreslete podrobný plánek místa, kde budou probíhat lukostřelecké kurzy. Na plánek vyznačte umístění telefonních přístrojů, místnost první pomoci a trasu, kterou by měl v naléhavém případě použít zdravotní personál, jakož i všechny ostatní podrobnosti, které považujete za užitečné.

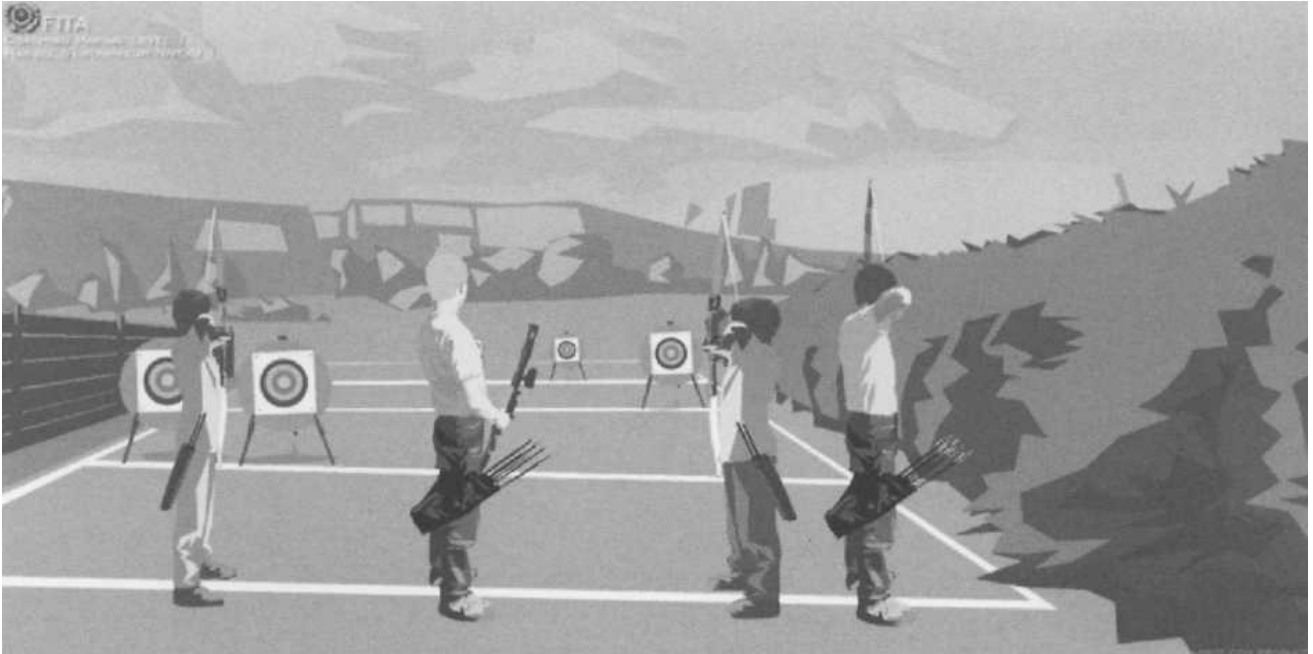
3.2. BEZPEČNOST SKUPINY

Veškerá střelba musí probíhat za přímého dozoru trenéra nebo pověřené osoby, jejíž povinností je řídit střelbu ve skupině. Tato osoba ohlašuje začátek střelby a také konec střelby, kdy si mohou jít střelci vytáhnout z terčů šípy. Trojitě zapískání na píšťalku (například) značí pokyn ihned přestat střílet a používá se pro neočekávané události. Vždy zajistěte odpovídající dozor. Snažte se dosáhnout poměru mezi trenérem a střelci 1:6 (maximálně 1:12).

Za žádných okolností nesmí nikdo střílet, pokud se někdo nachází na střelnici v blízkosti terčů. Šípy se mohou odrazit od terčů nebo se mohou odchýlit od původního směru. Střelecká čára musí být vyrovnaná. V případě, že všichni střelci ve skupině nestřílí ze stejné vzdálenosti, je nejvhodnější umístit terče do různých vzdáleností a střelce postavit na jednu střeleckou čáru.

- Při střílení musí stát všichni střelci rozkročmo nad čarou nebo musí mít obě chodidla na čáře a po skončení střílení musí ustoupit pět metrů vzad.
- Šípy se smí nasadit na tětivu až v okamžiku, kdy střelci stojí na střelecké čáře a zazní signál k zahájení střelby.
- Střelci smí napínat luk jen na střelecké čáře. Nesmí luk napínat v poloze, kdy je ruka držící





Jedna střelecká čára pomůže zajistit bezpečnost na střelnici

luk výše než ruka napínající luk a nesmí luk napínat šikmo (proti terči, který není umístěn přímo před nimi).

- Na střelecké čáře je zapotřebí zacházet s luky a šípy opatrně, aby nemohlo dojít k zasažení nebo poranění ostatních střelců. Jakýkoliv nečekaný kontakt se střelcem v plném nátahu může zapříčinit, že střelec provede nesprávný výstřel, následkem čehož může dojít k úrazu.
- Střelci nesmí napínat luk takovým způsobem, který by omezoval v činnosti střelce stojící po jejich stranách. Luk je třeba udržovat ve svislé poloze, neboť jakékoliv naklonění vlevo nebo vpravo může překážet ostatním střelcům.
- Pokud budou střelci používat toulce, nebudou nuceni nosit šípy v rukou, což rovněž přispěje k bezpečnosti prostředí. Pravděpodobně jste si všimli bezmezné představitivosti některých začátečníků: „šermování“, vrhání šípy atd. Může to být legrace, ale při těchto hrátkách je často ohrožena bezpečnost! Proto tyto činnosti nepodněcujte a zajistěte střelcům toulce.

Několik dalších důležitých věcí pro zajištění bezpečnosti skupiny:

- Není-li váš hlas dostatečně silný, začněte již od první lekce používat píšťalku. Je to nejbezpečnější prostředek, díky kterému vstřípíte střelcům patřičnou kázeň.
- Při plánování a organizování lekce mějte na paměti bezpečnost. Zajistěte dostatečné rozestupy mezi střelci.
- Pravidelně kontrolujte vybavení střelců a zaměřte se na jeho adekvátnost, ochrannou

schopnost a celkový stav. Vadné náčiní ihned opravte nebo vyměňte.

- Zajistěte, aby se střelci navzájem neobtěžovali ani se neočekávaně nedotýkali.
- V případě, že šíp spadne za střeleckou čáru, musí střelec počkat, dokud střelci po jeho stranách nepřestanou střílet a teprve potom si smí náčiní zdvihnout. Šíp, který není možné zdvihnout bez toho, aby střelec opustil střeleckou čáru, lze zdvihnout až po ukončení střelby.
- Při vytahování šípu z terče je třeba postupovat opatrně a dbát na to, aby nikdo nestál těsně za osobou vytahující šípy. Šípy se mohou z terče prudce uvolnit a mohly by poranit osobu stojící v příliš malé vzdálenosti. Je nebezpečné naklánět se před terčem, proto musí střelci počkat vedle terče, dokud si nebudou moci vytáhnout šípy.
- Zajistěte, aby vždy jeden člen skupiny stál před terčem, zatímco ostatní hledají ztracené šípy. Pokud není ve skupině dostatečný počet osob, je nezbytné umístit před terč luk, aby ostatní střelci věděli, že tento terč není volný.
- Na konci lekce se ujistěte, zda mají všichni střelci zajištěnou bezpečnou dopravu domů.

3.3. BEZPEČNOST JEDNOTLIVCE

Řada střelců se při manipulaci se střeleckým náčiním příliš nezabývá vlastní bezpečností. Zde je uvedeno několik věcí, které mohou být příčinou úrazu:

- Nasazování tětivy na luk nesprávným způsobem může vést k vážnému poranění. Tětivu je vhodné nasadit na luk před začátkem lekce nebo těsně po jejím zahájení.
- Provedení výstřelu bez šípů na tětivě.
- Poškozené náčiní, jako například zkroucená ramena, naštipnutý luk nebo šíp, uvolněný končík nebo hrot, prasklý končík... Nevhodné a poškozené tětivy je nezbytné vyměnit. Chrániče paží a prstů musí mít vhodnou velikost pro uživatele a nesmí být poškozené.
- Krátké šípy jsou smrtící. Při přetažení těsně před uvolněním tětivy mohou zasáhnout luk a zlomit se nebo mohou projít rukou střelce.
- Nedostatečná rozcvička. Na začátku každé lekce proveďte důkladnou rozcvičku.
- Střelci nesmí běhat se šípy v rukou. Jestliže nemají toulce připevněné na opasku, musí šípy vždy držet nebo nosit špičkami dolů. Toulec na opasku zamezí poškození šípů v případě pádu střelce.
- Obličejové značky a poloha hlavy musí být taková, aby tětiva poskytovala při výstřelu dostatečný volný prostor na úrovni nosu a brýlí, jakož i na úrovni hrudníku u žen.
- Když přistupujete k terčům, je třeba dávat pozor na šípy zabodnuté do země nebo do terče. Končíky jsou velmi ostré, zdvihněte proto všechny šípy, které dopadly před terč, bez ohledu na to, komu patří.
- Věnujte zvláštní pozornost střelcům zotavujícím se z nemoci nebo zranění, buďte si vědomi jeho schopností.
- Najděte všechny ztracené šípy, aby nemohlo dojít ke zranění dalších uživatelů hřiště.

Oděv

Nezapomeňte prověřit následující nebezpečí vyplývající ze **vzdálenosti od tětivy**, zejména střelecký oděv:

- Objemný, rozepnutý nebo volný oděv, který by mohl zachytit tětivu v oblasti ramen, hrudníku nebo paží.
- Oděv by měl být přiléhavý. Volný oděv střelce je třeba sepnout. Jestliže se tětiva při uvolnění dotkne oděvu, může způsobit podlitinu na paži nebo odklonit šíp z původní trasy.
- Noste přiměřeně teplý oděv.
- Zajistěte, aby střelec nenosil nic, co by mohlo být nebezpečné pro ně samotné nebo pro ostatní střelce (šperky, hodinky, náramky atd.).

- Schovejte veškeré šňůrky. Svažte si dlouhé vlasy. Čepici s kšiletem si otočte. Zastrčte si špičky límce. Chraňte náprsní kapsy. Vyprázdněte náprsní kapsy. Odložte veškeré odznaky a brože. Sepněte si krátké rukávy, zejména pokud mají lem.
- Na střelnici je zapotřebí nosit vždy stabilní obuv – nejlépe sportovní. Pro střelení jsou povinné rovné podrážky.

3.4. ZAMEZENÍ POŠKOZENÍ NÁČINÍ

Rovněž si všimněte šípů, které se pořádně nezarazí do terče a zůstanou viset přes terč. Takový šíp je třeba odstranit hned, jak si jej všimnete. Střelci u tohoto terče by měli přestat střílet, neboť v případě, že jiný šíp zasáhne:

- visící šíp, poškodí jej a může jej odrazit;
- terč, může visící šíp vypadnout, takže nebude započítán do probíhajícího kola nebo sady.

Měli byste být o tomto problému ihned uvědomeni, zastavit střelbu, jít k terči, zaznamenat bodovou hodnotu šípů (pokud je to třeba), vytáhnout šíp a znovu zahájit střelbu.

3.5. PRAVIDLA CHOVÁNÍ NA STŘELNICI

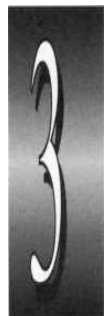
V průběhu střelby by si měl být střelec vědom práv a pocitů ostatních členů skupiny. Střelci jsou různí a zatímco někteří na střelecké čáře rádi dovádějí, jiní berou střelení velmi vážně. Je třeba brát v úvahu ty střelce, které může rozrušit úsečné chování. Zde je několik očekávaných přístupů střelců:

- nemluvit na střelecké čáře ani nerušit ostatní střelce během střelení;
- ke střelci, který právě střílí, se může vyjadřovat pouze trenér;
- mít k nevydařeným zásahům povzbudivé poznámky místo sarkastických;
- nemít nevlídné nebo opovržlivé poznámky k vlastním výkonům, protože někoho to může obtěžovat nebo rušit
- máte-li problémy, ustupte zpět a dejte znamení trenérovi, neobtěžujte ostatní střelce;



- po skončení střelení ustupte ze střelecké čáry, aby mohli ostatní střelci dokončit svoji činnost;
- nikdy nesahejte na vybavení, které náleží někomu jinému, bez jeho předchozího souhlasu;
- nechejte šípy ostatních střelců v terči, pokud nebudete požádáni o jejich vytažení;
- při vytahování vlastních šípů respektujte ostatní šípy v terči;
- buďte upřímní při bodování, vždy buďte poctiví;
- především, buďte dobrý sportovec;
- věnujte pozornost a spolupracujte s funkcionáři klubu konajícími své povinnosti;
- pomáhejte s některými povinnostmi, například s nasazováním terčů, vybírání bodovacích lístků atd.;

- střelci, jejichž názor se neshoduje s názorem trenéra nebo s některými činnostmi klubu, předpisy klubu a podobně, by se měli zúčastnit následující vhodné schůze a vyjádřit své stanovisko. Neměli by svými záležitostmi obtěžovat ostatní členy lukostřeleckého kurzu nebo klubu během tréninku;
- budete-li požádáni o radu, nepřebírejte na sebe činnost funkcionáře, který je pro tuto činnost kvalifikovaný;
- na střelnici se nesmí konzumovat naprosto žádný alkohol. Jakékoliv osobě pod vlivem alkoholu by mělo být zakázáno střelení;
- v oblasti sportoviště není dovoleno kouření. Kuřáci musí v klubu / sportovním zařízení respektovat prostor vyhrazený pro kuřáky.



Informace pro naléhavé případy

Typ lukostřeleckého kurzu: _____

Místo: _____

Telefonní číslo kontaktní osoby:

Nouzové volání: _____ Ambulance: _____

Odpovědná osoba: _____ Policie: _____

Call person: _____ Hasiči: _____

Sportovní zařízení: _____ Nemocnice: _____

Podrobnosti o místě konání (informace, které je třeba telefonicky poskytnout pohotovostní službě)



Kapitola 4.

Lukostřelecké kurzy a program pro začátečníky

Program lukostřelby pro začátečníka:

Spočívá v sérii praktických lekcí, minimálně jedna lekce týdně po dobu 10 týdnů.

Lekce lukostřelby pro začátečníka:

Jedná se o 45-minutové až dvouhodinové setkání střelců vedené trenérem, jehož cílem je:

- najít zálibu v lukostřelbě;
- osvojit si základy tohoto sportu;
- dobře se bavit s lukem a šípy.

Účastníci:

V ideálním případě by měl být zachován poměr mezi trenérem a střelci 1:6.

Cvičení:

Praktická lekce zahrnuje sérii cvičení. Prováděná cvičení závisí na dovednostech vyučovaných v praktické lekci. Úvodní cvičení v lekci se provádí ve skupině a závěrečná cvičení se provádí jednotlivě nebo ve dvojicích.

Standardní postup výuky:

Zvolená cvičení pro výuku dovednosti se provádí podle logického procesu učení. Trenér často začíná snadnou situací a postupně přechází k obtížnějším situacím, například:

- a) simulace,
- b) střílení bez terče,
- c) střílení na terč,
- d) soutěž, bodované kolo nebo hra.

Při častém používání se tento postup nazývá „Standardní postup výuky“. Každý trenér si může vytvořit vlastní Standardní postup výuky.

4.1. Kontrolní seznam

Před zahájením první lekce zjistěte následující informace, v budoucnu se vám budou hodit:

- Věkové rozpětí střelců;
- Délka programu;
- Počet plánovaných praktických lekcí;
- Místo, datum a délka praktických lekcí;
- Data a místa konání místních soutěží;
- Vybavení požadované střelci;

- Vybavení potřebné pro vás jako trenéra;
- Kritéria pojištění / odpovědnosti;

4.1.1. Velikost skupiny

Velikost skupiny je přímo závislá na schopnostech a počtu trenérů. Jeden trenér zvládne až 10 střelců v závislosti na tom, v jaké fázi výukového programu se nacházejí. V ideálním případě je poměr mezi trenérem a střelci 1:6.

4.1.2. Znalost střelců

Založení jednoduchých složek jako je Seznam střelců usnadňuje administrativu. Vyžádejte si od střelců a jejich rodičů nezbytné informace. Zapište si také poštovní směrovací čísla pro snazší posílání blahopřání k narozeninám nebo pohlednic z dovolené! Po dokončení seznamu si pořídte jeho fotokopie a rozdejte je rodičům střelců. Rodiče to ocení.

(Viz tabulka „Seznam lukostřelců“ uvedená na následující straně)

4.1.3. Soupis přiděleného vybavení

Je vhodné si vytvořit seznam přiděleného vybavení, ve kterém bude uvedeno následující:

- délka a velikost šípů;
- strana střílení;
- současný pokrok a problémy, na kterých se pracuje;
- specifikace použitého vybavení; uveďte číslo klubového vybavení.

V případě, že se střelec přestěhuje, může si vzít tento formulář s sebou a nový trenér bude vědět, odkud má začít s učením.

POZNÁMKA: (Viz tabulka „Soupis přiděleného vybavení“)

4.1.4. Zdravotní záznamy

Z bezpečnostních důvodů je nezbytné zařadit do složky každého střelce kartu se zdravotními záznamy. Prázdnou kartu pro zdravotní záznamy naleznete na jedné z následujících stran. Potřebnou stranu si zkopírujte a na začátku programu požádejte rodiče, aby vyplnili jednu kartu pro své dítě. Jakmile od rodičů obdržíte kartu, prohlédněte si ji a vyžádejte si od nich případné dodatečné informace. Pokud budete znát tyto informace, budete moci zamezit potížím a tudíž efektivněji vyřešit zranění nebo úraz v případě, že k němu dojde. Ujistěte rodiče, že zachováte důvěrnost těchto informací.



Seznam lukostřelců

Rok:

Jméno lukostřelce (a rodiče)	Telefonní číslo	Věk	Kategorie	Styl	Adresa	Poznámky:
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						

Soupis přiděleného vybavení

Označení kurzu:

Doplněno dne: _____

Jméno žáka	Pravák / levák	Délka nátahu	Délka šípu	Délka luku	Síla luku	Č. přiděl. luku	Síla nátahu	Velikost šípu	Přiděl. šípy	Přiděl. chránič prstů	Přiděl. chránič paže	Poznámky

Zdravotní záznam lukostřelce

Rok:

Příjmení: _____ Jméno: _____ Datum narození: D _____ M _____ R _____

Věková kategorie: _____ Sportovní divize: _____

Kontaktní osoba pro naléhavé případy:

Příjmení: _____ Jméno: _____

Telefon ve dne: _____ Večer: _____

Náhradní kontaktní osoba:

Příjmení: _____ Jméno: _____

Telefon ve dne: _____ Večer: _____

Rodinný lékař:

Příjmení: _____ Jméno: _____

Telefon ve dne: _____ Večer: _____

Číslo zdravotního pojištění: _____ Kontaktní čočky: _____ A _____ N _____

Důležité zdravotní záznamy

Léky: _____

Alergie: _____

Předchozí zranění: _____

Nosí střelec své léky u sebe a zná jejich dávkování a aplikaci? A _____ N _____

Jiná onemocnění: _____

**Zdravotní informace jsou důvěrné. K této kartě by měly mít přístup pouze oprávněné osoby.*

4.2. Seznam úkolů před zahájením lekce

Před každou lekcí je nezbytné provést několik věcí. Zde je uveden doporučený seznam úkolů, které je vhodné učinit:

- zajistit střelnici vyvěšením ukazatelů, uzamknutím dveří a překontrolováním stálých ukazatelů podle potřeby;
- připravit terče;
- mít k dispozici potřebné bodovací lístky s podložkami a tužkami;
- připravit si zvláštní vybavení potřebné pro lekci, jako jsou například gumové pásy, videokamera atd.;
- otevřít skříň nebo skladovací prostor na vybavení;
- připravit si nářadí a lékárničku.

4.2.1. Výběr strany střelení

Před vydáním vybavení zjistěte, zda bude střelec střílet na pravou nebo levou stranu. Při výběru strany střelení můžete vzít v úvahu dvě kritéria – již dlouhou dobu se vedou spory o tom, které z nich je vhodnější: ruka nebo oko? Obě kritéria doposud zajišťovala dobré výsledky.

Studie, které ve Francii provedl „Institut National du Sport et de l'Education Physique“, prokázaly rozdíl mezi vysoce výkonnými a méně zdatnými střelci: vysoce výkonní střelci mají rychlejší reakce rukou na jednoduchý zrakový signál.

Na základě této informace by měla být strana střelení zvolena podle pohotovější a rychlejší ruky. Jelikož je tato ruka obvykle silnější, bude střelec schopen lépe ovládat sílu luku, takže se snáze naučí techniku střelby. Dalším důvodem při výběru strany střelení je pohodlí pro ruku: pravděpodobně si vzpomenete, jak neobratně jste se cítili, když jste poprvé drželi luk! Tato neobratnost se zvýší, když je pravák požádán, aby střílel levou rukou a naopak. V důsledku toho někteří střelci zpomalují celou skupinu, takže získají nepříjemný pocit viny.

- Pokud určujete stranu střelení střelce podle ruky, ujistěte se, zda střelec používá správné oko. Pravé oko má používat střelec napínající tětivu pravou rukou a naopak. To lze snadno zajistit použitím metody míření „v přímé linii“. Pokud střelec neumí mířit správným okem, použijte pásku na oko.
- Jestliže určujete stranu střelení podle dominantního oka, zde jsou uvedeny tři způsoby, jak lze zjistit, kterým okem střelec míří:

4.2.1.1. Metoda 1.

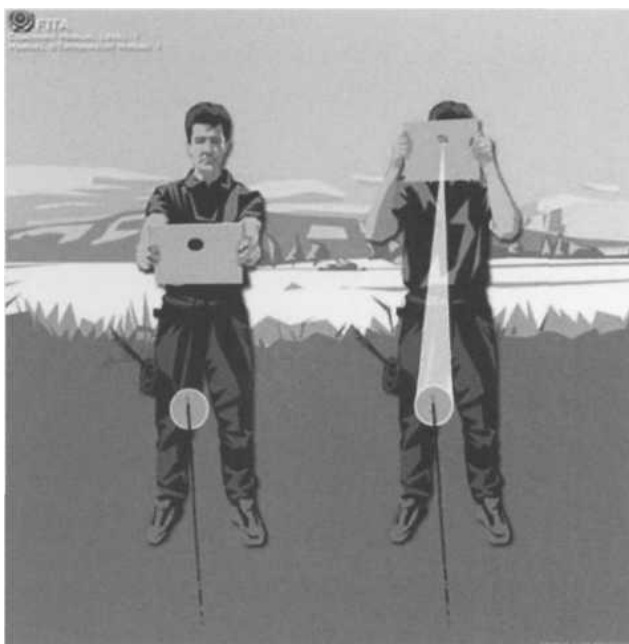
Natáhněte obě ruce před sebe a dlaně vztyčte směrem od sebe. Překryjte ruce tak, aby mezi palci a ukazováky vznikl malý tvaru V. Mějte obě oči otevřené a namířte tento otvor na určitý objekt před sebou. Držte ruce v klidu a zavřete levé oko. Pokud stále vidíte objekt v otvoru, je dominantní pravé oko.

Tuto skutečnost je možné potvrdit tak, že střelec pomalu přiblíží ruce k obličejí a otvor se bude nacházet před dominantním okem.



Určení dominantního oka pomocí štěrbiny mezi prsty

V některých případech není možné tuto první metodu použít, neboť střelec není schopen zavřít jedno oko. Proto může být vhodnější následující metoda. Obstarejte si malý kus kartonu, přibližně 15 cm², v jehož středu bude malý otvor o průměru přibližně 1,5 až 2 cm. Držte jej před sebou na délku paží, mějte obě oči otevřené a namířte otvor na objekt před sebou. Pomalu přibližujte karton k obličejí, dokud se nedotkne nosu. Otvor se bude nacházet před dominantním okem (viz obrázek na následující straně).



Určení dominantního oka pomocí vyřezaného otvoru

4.2.1.2. Metoda 2.

Postavte se asi 10 m od střelce a požádejte ho, aby zkřížil ruce a vytvořil otvor jako při použití 1. metody. Ať se střelec dívá skrz otvor. Oko, které v otvoru uvidíte, je dominantní.

4.2.1.3. Metoda 3.

Nechejte obě oči otevřené, natáhněte jednu ruku a namířte prst na objekt (viz obrázek vlevo). Zavřete

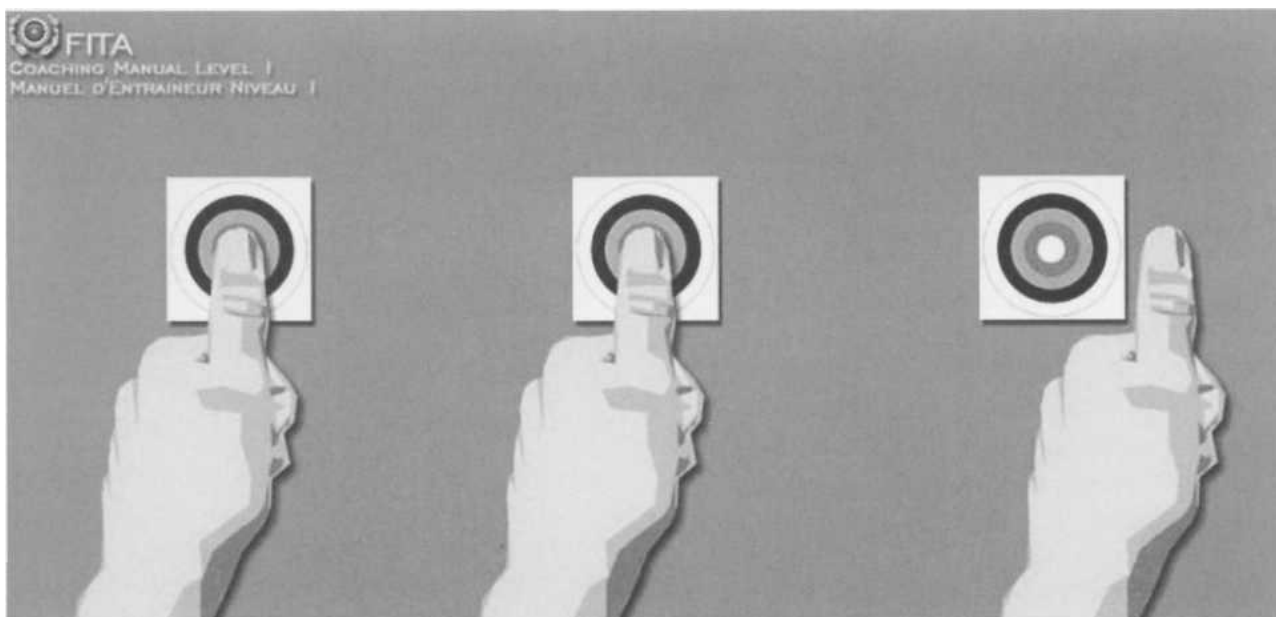
levé oko. Pokud zůstane prst na objektu, je dominantní pravé oko (obrázek uprostřed). Znovu zopakujte celý postup, tentokrát však zavřete pravé oko a ujistěte se, že levé oko není dominantní (obrázek vpravo).

Stručně řečeno, pokud střelec míří pravým okem, natahuje tětivu pravou rukou a v levé ruce drží luk. Jestliže míří levým okem, je tomu naopak.

Někteří střelci nejsou schopni „nedominantní“ oko zavřít. Přestože je však mají během míření otevřené, mohou mířit správně díky tomu, že hlavní oko je mnohem silnější a řídí druhé oko. Ten, kdo nemá „dominantní“ oko pro střelení, může při míření druhé oko zavřít. V případě, že střelec není schopen oko zavřít, lze použít pásku na oko. Pokud má střelec velmi slabý zrak, může být stranou střelení strana silnějšího oka. Jestliže je na jedné straně fyzicky slabý, zejména v oblasti paže a ramene, dejte přednost zručnější straně, neboť provádění některých činností, jako například zakládání šípu, bude snazší a rovnováha tak bude větší.

4.2.2. Stanovení délky nátahu

Použijte raději pružnou tětivu než tětivu napínající luk a velmi dlouhý šíp, na kterém bude vyznačit stupně. Střelec se postaví před prázdnou terčovnicí a napne pružnou tětivu do plného nátahu, přičemž bude tlačit rameno dolů a hlavu bude držet vzpřímenou.



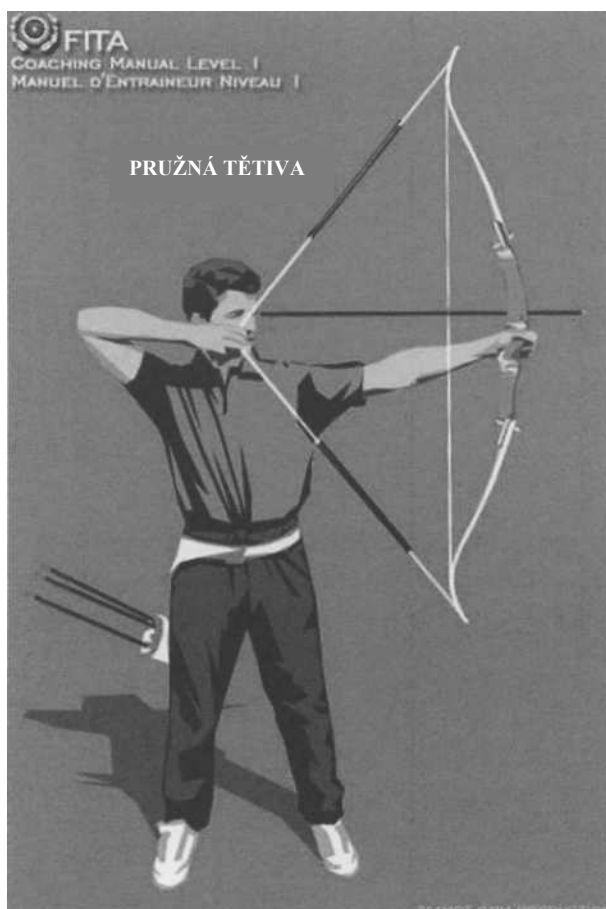
Zleva doprava: Obě oči otevřené

Levé oko zavřené (znázorněno pro praváka)

Pravé oko zavřené (znázorněno pro praváka)

Zatímco střelec drží tětivu v nátahu, trenér nebo asistent označí dřík šípu podle zadní části madla luku.

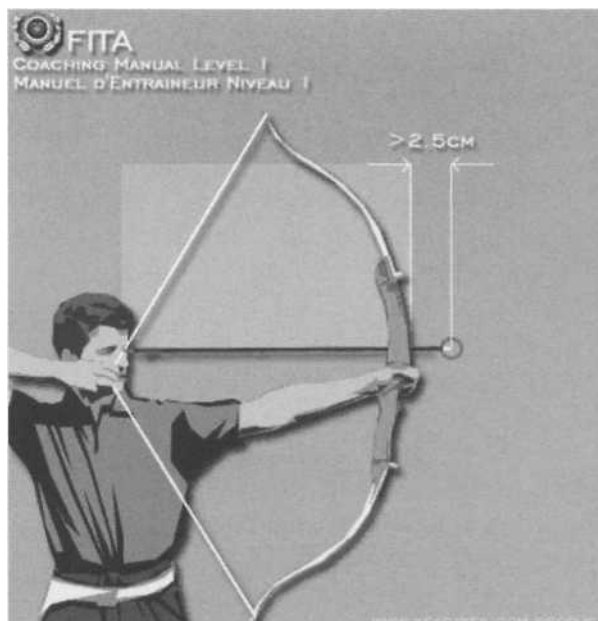
Délka nátahu střelce je vzdálenost od značky na dříku šípu ke spodní části drážky končičku.



Pro určení délky nátahu je vhodná pružná tětiva

4.2.3. Stanovení délky šípu

Chcete-li stanovit délku šípu pro začínajícího střelce, jednoduše přidejte k délce nátahu alespoň 2,5 cm (viz obrázek níže). Potom je možné zvolit délku a sílu luku.



Šíp musí přesahovat luk

4.2.4. Výběr vybavení

V kapitole 8. „Sportovní zařízení – Vybavení“ naleznete postup při výběru náčiní: délky luku, síly luku a velikosti šípu.

4.3. Skladba typické lekce

Typický lukostřelecký trénink má následující části:

- příprava střelnice;
- pozdrav;
- rozcvička;
- opakování z předchozí lekce;
- výuka dovedností. Tato část je podrobněji vysvětlena v kapitole 7. „Doporučený postup výuky“. Učení zahrnuje:
 - technická výuka – např. představení nové nebo opakování předešlé dovednosti;
 - prohloubení dovedností – v této fázi trenér často používá několik situací se vzrůstající obtížností;
 - zlepšování / hodnocení vytrvalosti – v této fázi obvykle přichází na řadu hra.
- návrat k „obvyklejší“, řízené střelbě;
- hodnocení lekce / uložení vybavení.

4.3.1. Příprava střelnice

Přípravu střelnice lze provádět za pomoci střelců. Získají tak určitou odpovědnost a možnost seznámit se se zařízením střelnice, jakož i pocit podílení se na přípravě lekce. Je to ideální doba pro vytvoření pocitu sounáležitosti a způsob trávení času při čekání na opozdilce. Střelci mohou připravit terče, ochranné vybavení (sítě), střeleckou čáru a čekací pásmo za střeleckou čárou. Nechejte střelce, ať si

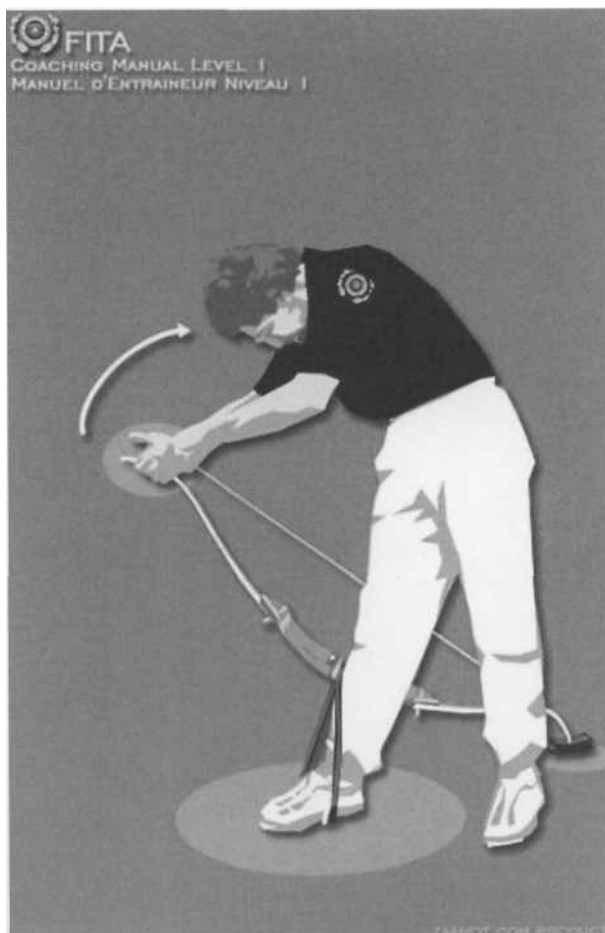
sami připraví vybavení, neboť zanedlouho se budou muset umět postarat o vlastní vybavení. Přenechejte jim tuto odpovědnost od třetí praktické lekce.

špičku nasazený na spodním rameni, který navíc pomůže zajistit tětívu.

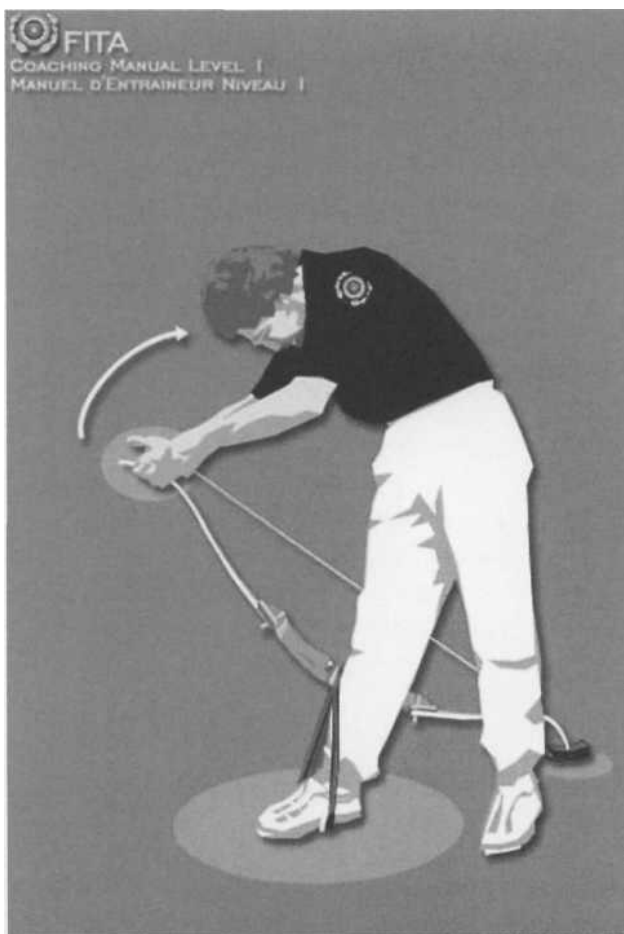
4.3.1.1. Napínání tětívy na luk

Na všechny luky napíná tětívu trenér před začátkem prvních dvou nebo tří praktických lekcí. Napínání tětívy na luk se učí ve třetí nebo čtvrté lekci, kdy už je střelec s náčiním lépe obeznámen. Uchazeči o trenérství by již měli vědět, jakým způsobem se napíná tětíva na luk. V následující části je uvedeno několik metod, které jsou nejbezpečnější pro luk i střelce.

Smyčkový napínák tětívy je poměrně levný a jeho použití je snadné. Pomocí tohoto napínáku je napínání tětívy téměř bez námahy. Podobně jako u ostatních způsobů napínání tětívy je i zde nezbytné zkontrolovat přesnou polohu tětívy před tím, než napínák uvolníte ze špičky horního ramene. Na tvrdý a hrubý povrch položte kousek koberce nebo gumy, aby nedošlo k poškození špičky spodního ramene. K tomuto účelu nejlépe poslouží chránič na



Použití smyčkového napínáku pomocí jedné nohy



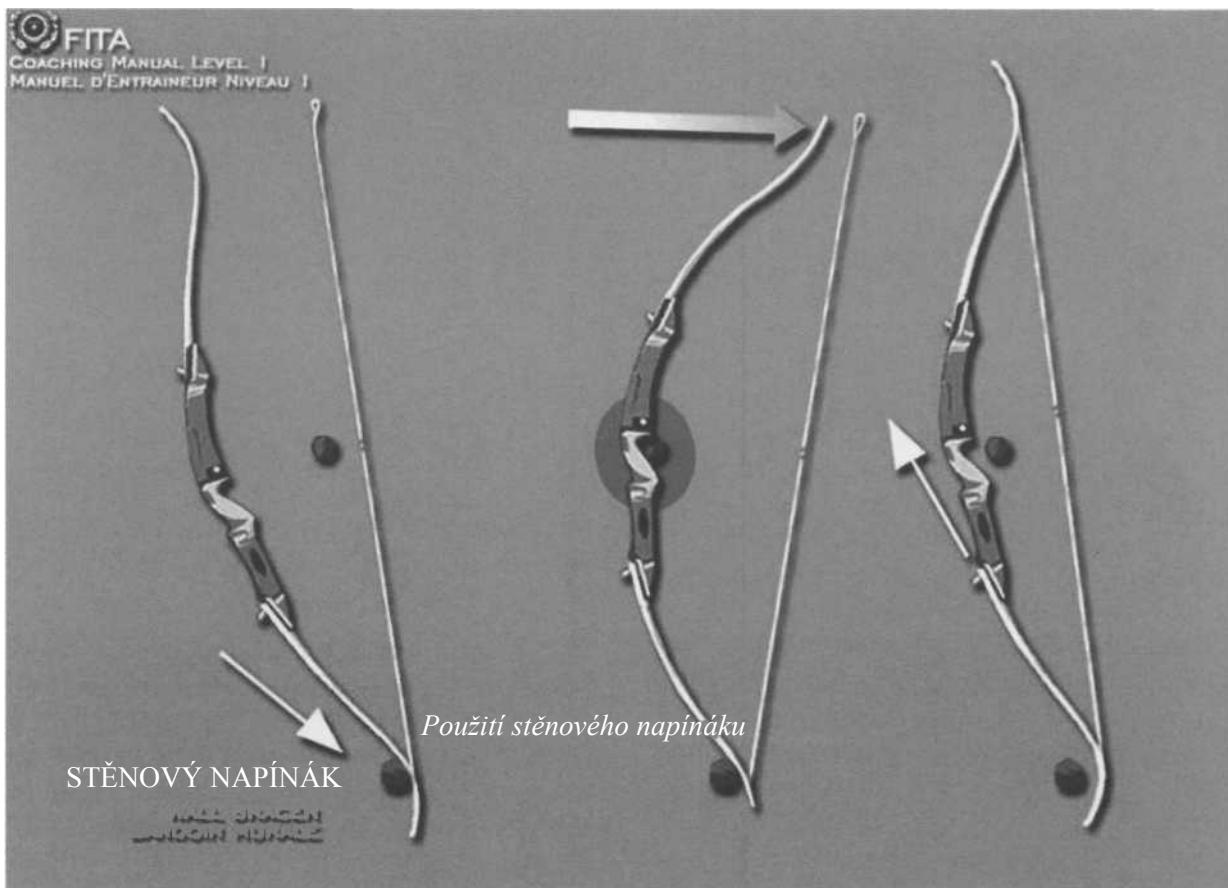
Použití smyčkového napínáku pomocí obou nohou



Použití tohoto komerčního napínáku je pro začátečníky obtížné, s přibývajícím zkušeností se to zlepšuje

V kterémkoliv obchodě s lukostřeleckými potřebami si rovněž můžete zakoupit následující napínák, začátečníci však budou mít s jeho používáním potíže. Nicméně, po nějaké době se stane užitečným nástrojem.

- rozcvičení pohybem
- rozcvičení protahováním
- rozcvičení s pružným odporem
- rozcvičení střelením.



4.3.2. Pozdrav

Střelci se zdraví při příchodu, během přípravy střelnice nebo těsně před rozcvičkou. Na znamení oficiálního začátku lekce je vhodné pronést několik úvodních slov.

4.3.3. Rozcvička

Vzhledem k malé síle luků používaných na vstupní úrovni není rozcvička dosud důležitou součástí praktické lekce. Význam rozcvičky však vzrůstá s použitím silnějších luků a snahou o dosažení vysoké výkonnosti. Proto je vhodné zavést rozcvičku od samého počátku, aby si střelci vytvořili vhodný návyk.

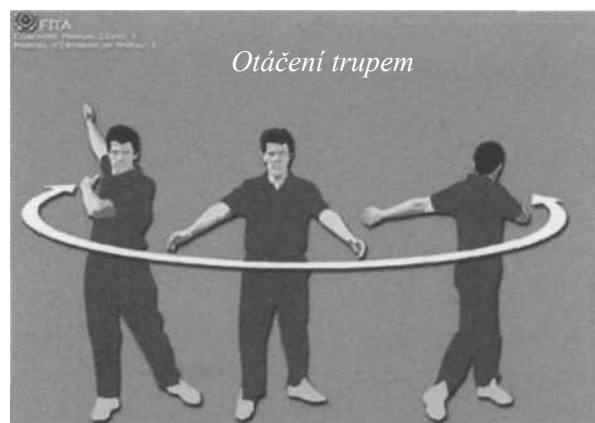
Před rozcvičkou si střelci nenasazují žádné části vybavení, především ne toulce a prsní chrániče (pokud je používají).

V následující části je uvedena typická rozcvička, zahrnující několik z celé řady cviků, které lze provádět. Tento konkrétní příklad zahrnuje čtyři základní rozcvičovací prvky:

4.3.3.1. Rozcvičení pohybem Rozcvičení trupu

- První krok:

Trup, pánev ani nohy se nepohybují. Roztaženými rukama pohybujte zleva doprava v různých výškách na vodorovné úrovni. Paže jsou uvolněné a těžké.

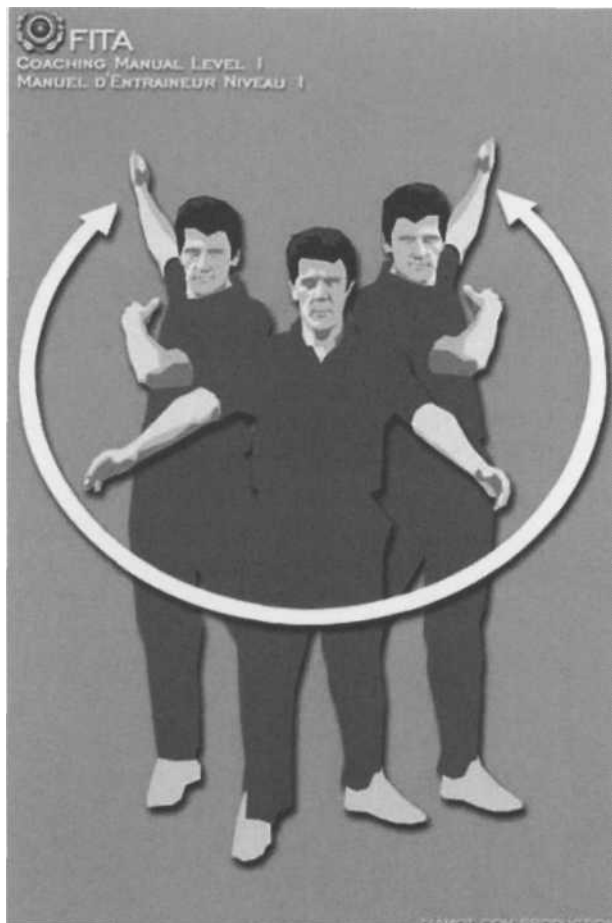


- Druhý krok:

Stále pohybujte pažemi v různých výškách, současně však otáčejte trupem a boky. Ruce a paže jsou uvolněné a těžké, jen se nechají unášet.

- Třetí krok:

Nechejte trup otočený několik sekund na jednu stranu a potom třikrát otočte hlavu opačným směrem. Hlava musí být vzpřímená. Stejný postup zopakujte na druhou stranu.



Otočená páteř

Tyto tři kroky se provádí bez přestávky hned po sobě.

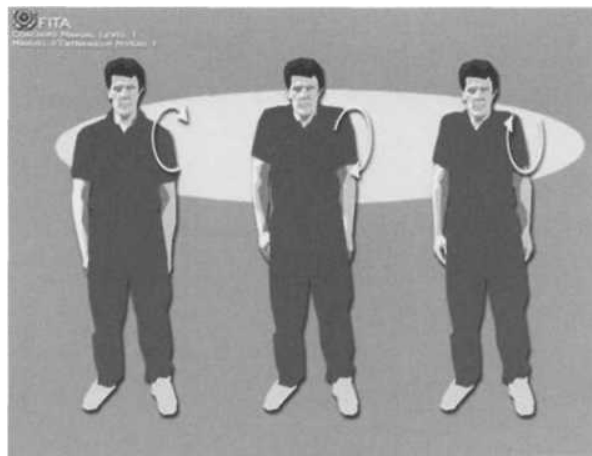
Rozcvičení ramen

- Kroužení rameny

Paže jsou podél těla a ramena opisují co největší kroužky nejprve na jednu stranu (proti směru hodinových ručiček) a potom na druhou stranu (ve směru hodinových ručiček). Od této chvíle je vhodné zapojit dýchání:

- nádech při otáčení rameny nahoru;
- výdech při otáčení dolů.

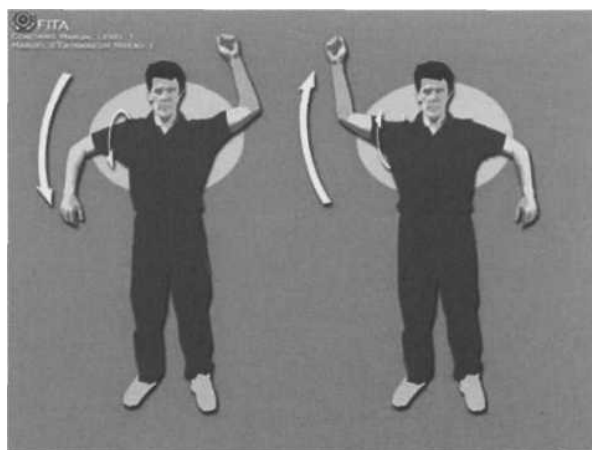
Tento pohyb není nutné provádět rychle, pouze se snažte opisovat co největší kroužky.



Kroužení rameny

- Otáčení pažemi

Paže jsou rozpažené ve vodorovné poloze na úrovni ramen, předloktí tvoří s nadloktím pravý úhel: jedno směrem nahoru, druhé směrem dolů. Otáčejte předloktími nahoru a dolů, jak je znázorněno na obrázku níže.

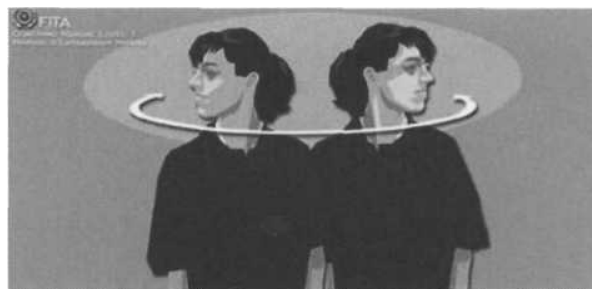


Otáčení pažemi

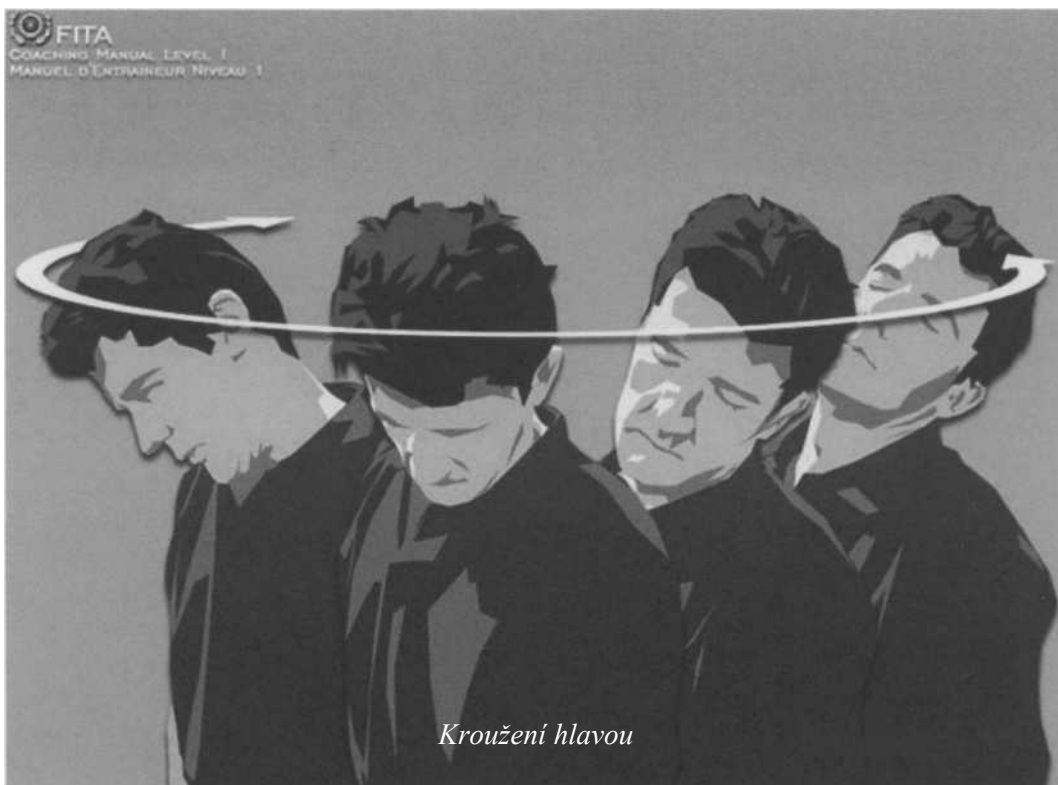
Rozcvičení krku

- Střídatavé otáčení hlavou doprava a doleva

Při nádechu otočte hlavu co nejvíce na jednu stranu. Při výdechu otočte hlavu co nejvíce na opačnou stranu.



Otáčení hlavou



- Kroužení hlavou

- a) nakloňte hlavu k jednomu rameni,
 - b) kruhovým pohybem skloňte hlavu dolů do předklonu – vydechněte,
 - c) kruhovým pohybem nakloňte hlavu nad druhé rameno – nadechněte se,
 - d) hlava se pohybuje od jednoho ramene k druhému. Hlavu příliš nezaklánějte, měla by opsat zadní půlkruh v téměř svislé poloze. Nadechněte se, dokud je hlava ve svislé poloze a potom začněte vydechovat,
 - e) při výdechu znovu otočte hlavu do předklonu... atd...
- Neprovádějte pohyb příliš rychle, musíte cítit váhu hlavy. Proveďte šest kroužků a potom změňte směr kroužení.

Rozcvičení loktů a zápěstí

- Kroužení předloktím v lokti

Můžete současně otáčet zápěstími, ušetří vám to čas.

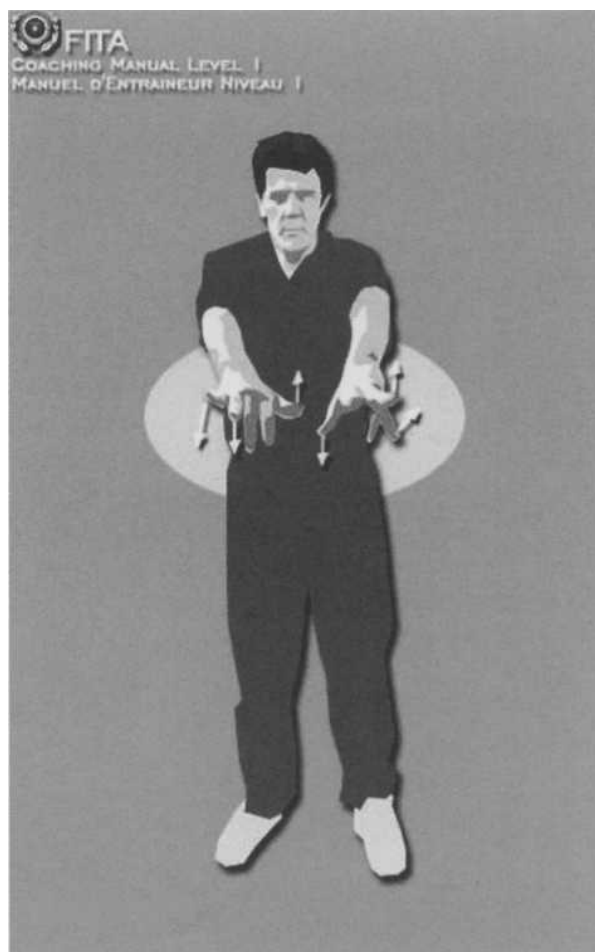
- Otáčení zápěstími se sevřenýma rukama



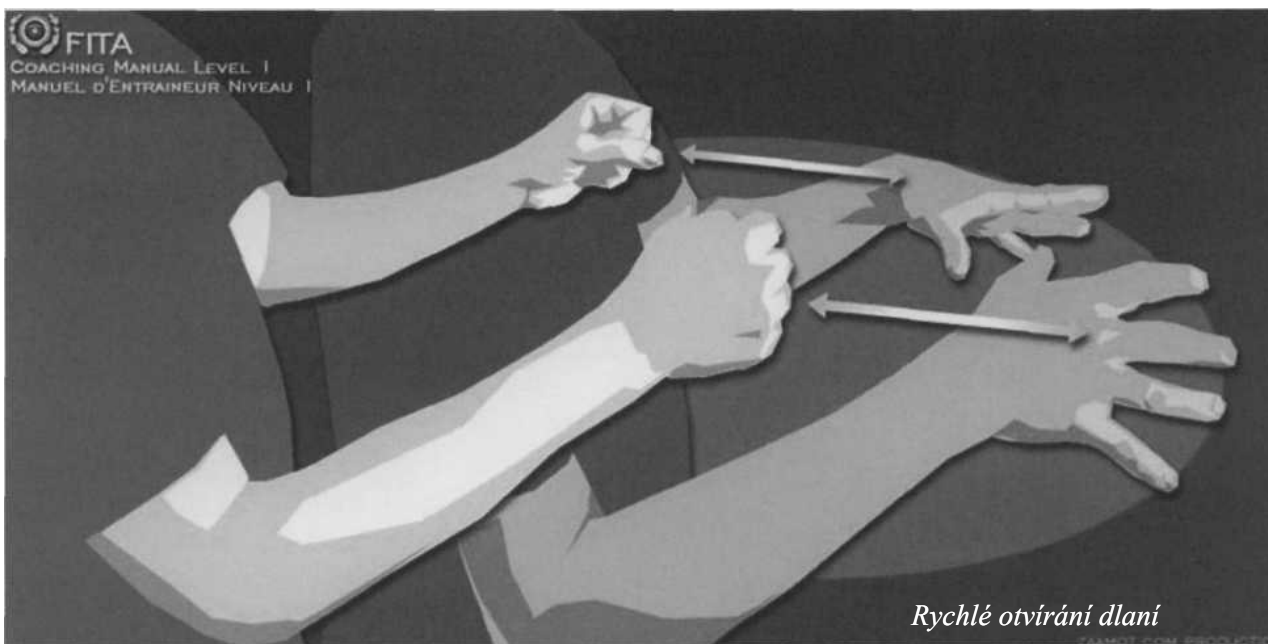
Otáčení zápěstími

Rozcvičení prstů

„Hra na piano“, rychlé otvírání / zavírání dlaní.



Hra na piano



Rychlé otvírání dlaní

4.3.3.2. Rozcvičení protahováním

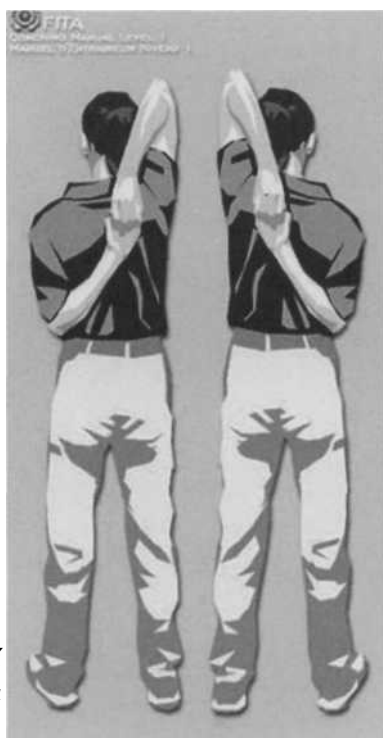
Protahujte se až po dobrém rozezhřátí, protože protahování zahřátých svalů je mnohem bezpečnější než protahování studených svalů. Neprotahujte se na více než 70 – 80% svých možností. Protahujte se při výdechu a buďte uvolnění. Držte protažení po dobu 15 až 30 sekund, až na úplnou velikost svalů bez prudkých pohybů. Před protahováním podle obrázku je vhodné provést izometrické namáhání (smršťování svalů bez pohybu)

- Ruce sepnuté za zády, špičky prstů směřují nahoru.

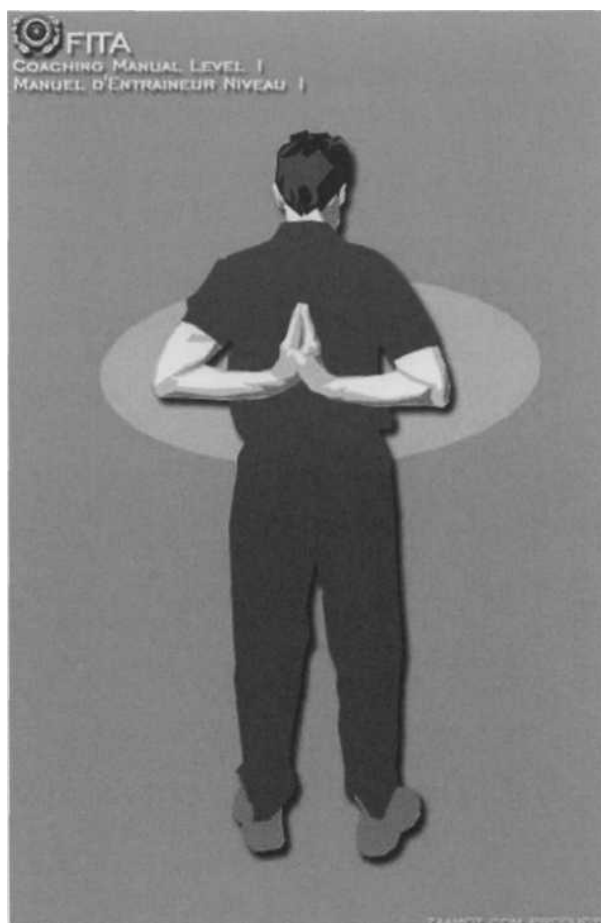
Ramena

- Protahování středního deltoidu

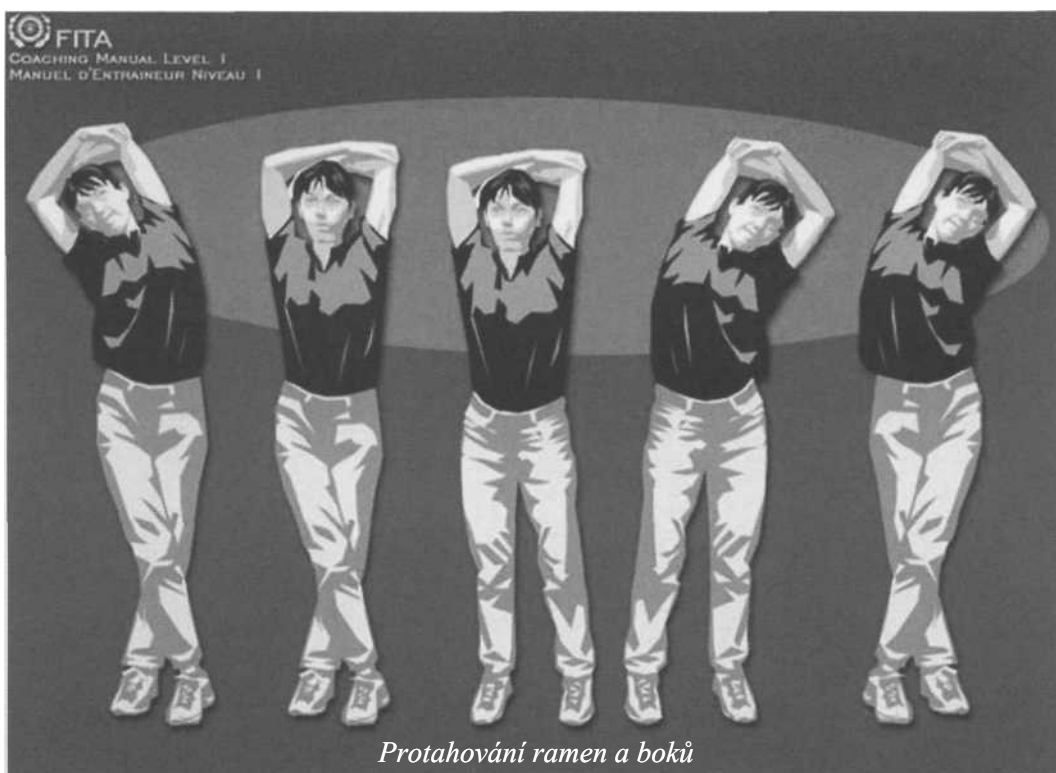
Jóga má pro tento postoj název „kravská hlava“.



Protahování středního deltoidu



Ruce sepnuté za zády



Protahování ramen a boků

- **Protahování ramen a boků**

Tlačte loktem proti opačné ruce po dobu +/- 15 sekund.

Přestaňte tlačit a překřižte nohy.

Tahejte za stejný loket po dobu +/- 15 sekund. Pro lepší protažení tlače bok na napínanou stranu.

- **Zadní strana ramen a záda**

a) Tlačte loktem proti opačné ruce po dobu +/- 15 sekund.

b) Přestaňte tlačit a překřižte nohy tak, aby vpředu byla opačná noha, než je protahovaná strana.



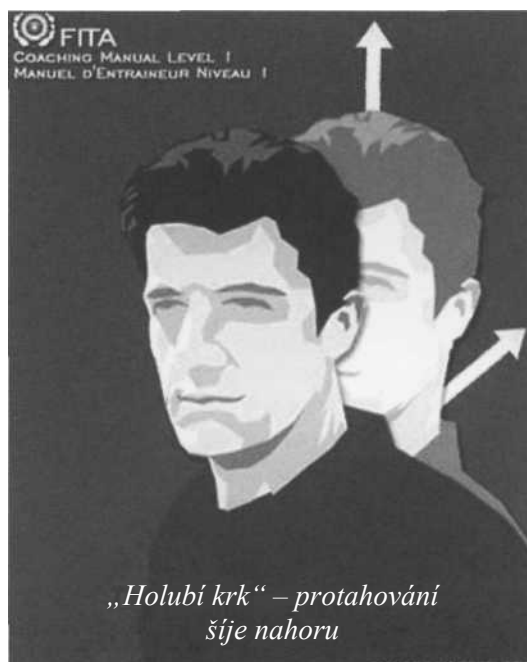
Protahování deltoиду a zad

c) Tahejte za loket a současně otáčejte tělem tak, že otočíte boky v opačném směru než provádíte protahování. Setrvejte v této poloze po dobu +/- 15 sekund.

Protahování krku

- **Šije a trapézový sval**

„Holubí krk“ spočívá v tom, že natahujete krk nahoru a současně se jej snažíte vyrovnat zatažením brady. Ramena tlače dolů. Tento cvik je vhodný pro rozšiřování hrudníku střelce.



„Holubí krk“ – protahování šije nahoru

- Trapézový sval

Jedná se o podobný cvik jako je předcházející „holubí krk“ s tím rozdílem, že se krk protahuje na opačnou stranu.

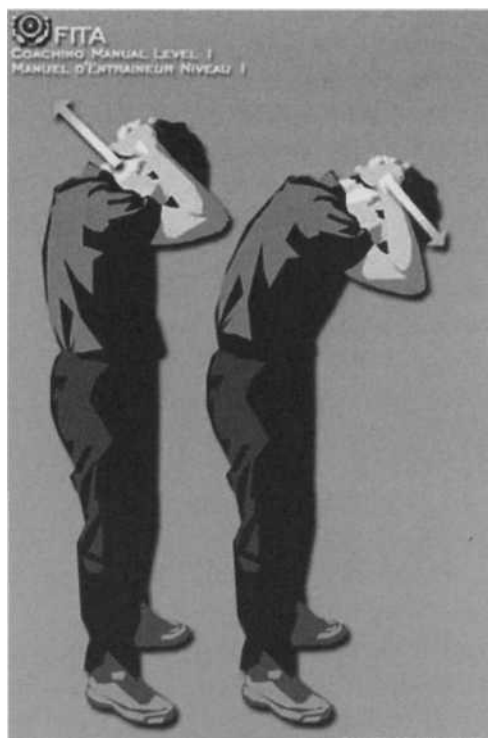
- Tlačte hlavou proti ruce po dobu +/- 15 sekund.
- Přestaňte tlačit a zatlačte opačné dolů rameno.
- K protahování použijte pouze jeden nebo dva prsty, neboť při příliš silném tahu by mohlo dojít k poškození svalových vláken a/nebo šlach. Udržujte napětí po dobu +/- 15 sekund.
- Provádějte cvik na obě strany.



Protahování trapézového svalu

- Šije a horní část zad

- Tlačte hlavu dozadu proti rukám asi patnáct sekund. Dýchejte klidně.
- Přestaňte tlačit a přibližte lokty k sobě.
- Skloňte hlavu. Provádějte protahování +/- 15 sekund. Při ohýbání a protahování šije a zad dlouze a hluboce vydechněte.



Protahování šije a zad

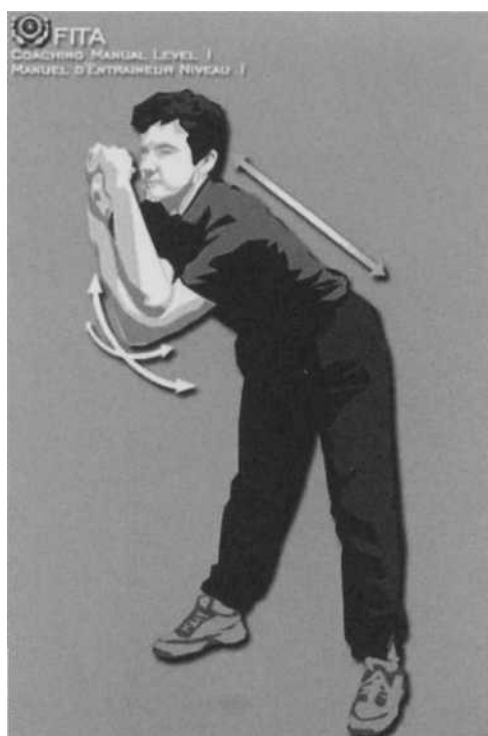
Rozevření trupu

- Celkové svislé protahování

Natáhněte ruce nahoru. Tlačte je tak vysoko, jak to jde. Setrvejte v této poloze asi 15 sekund.

- Propletené lokty

Vložte levý loket do pravého. Levé předloktí se obtočí kolem pravého, aby bylo možné splest ruce.



Propletené lokty

Lokty tlačte dopředu. Horní část těla se tak předkloní. Tlačte lokty do různých směrů tak daleko, jak to jde. Měli byste cítit tah spojený s jednotlivými polohami loktů.

4.3.3.3. Rozcvičení s gumovým pásem

Celkové rozcvičení ramen

- Přesunování před a za tělo – natažené ruce i gumový pás

Držte gumový pás mírně natažený. Potom střídavě přesunujte pás nataženýma rukama před a za tělo, jako byste místo gumového pásu drželi tyč. Při pohybu dozadu proveďte nádech, při pohybu dopředu proveďte výdech.



Přesunování před a za tělo

- Stejný pohyb opačně
- Svislé napínání vpředu a vzadu
 - a) Držte gumový pás (mírně natažený) nad hlavou.
 - b) Při výdechu začněte dávat ruce dopředu dolů a napínejte gumu před tělem.
 - c) Pokračujte v pohybu rukama dolů před tělem a současně gumu povolujte.
 - d) S nádechem začněte rozpažovat a znovu zvedejte pás nad hlavu.
 - e) Při výdechu dávejte ruce dozadu dolů a nyní napínejte gumu za tělem.
 - d) S výdechem začněte ruce rozpažovat. Guma se bude napínat, až se dotkne horní části vašeho břicha.
 - e) Při nádechu začněte dávat ruce do původní polohy a gumu pomalu uvolňujte.
 - f) S výdechem začněte ruce rozpažovat. Guma se bude napínat, až se dotkne horní části vašeho obličej.
 - g) Zopakujte postup od bodu b) a tak dále...

- f) Pokračujte v pohybu rukama dolů za tělem a současně gumu povolujte.
- g) S nádechem začněte rozpažovat a opět zvedněte gumu nad hlavu.
- h) A tak dále...

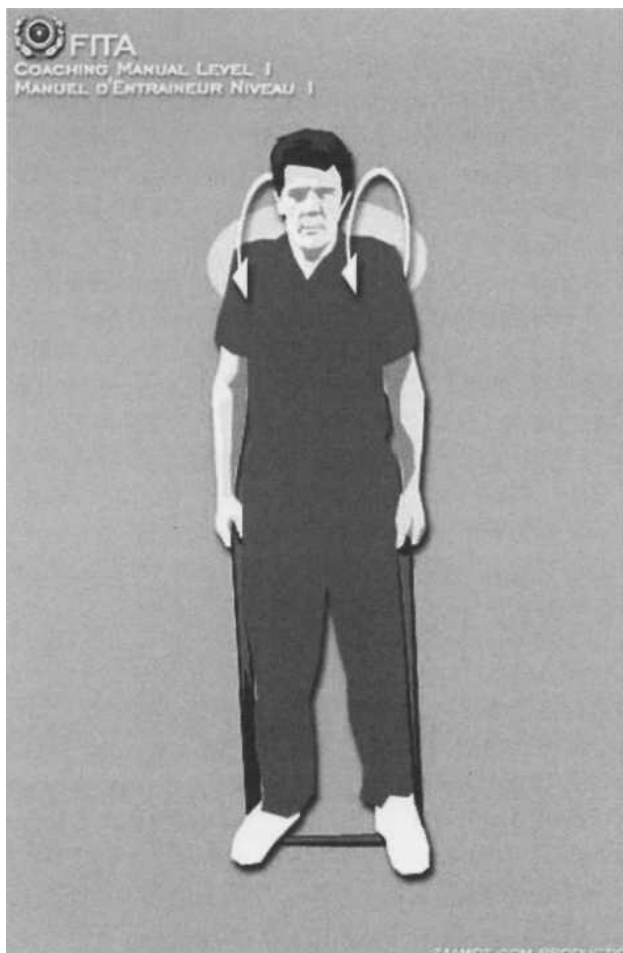
- Vodorovné natahování

- a) Do každé ruky uchopte jeden konec gumy a natáhněte ruce vodorovně před sebe.
- b) S výdechem začněte ruce rozpažovat. Guma se bude napínat, až se dotkne horní části vašeho hrudníku.
- c) Při nádechu začněte dávat ruce do původní polohy a gumu pomalu uvolňujte.

- Kroužení rameny s gumovým pásem pod chodidly

Při pohybu ramen nahoru se nadechněte. Při pohybu ramen dolů vydechněte.

Po šesti krouzcích v jednom směru změňte směr kroužení.



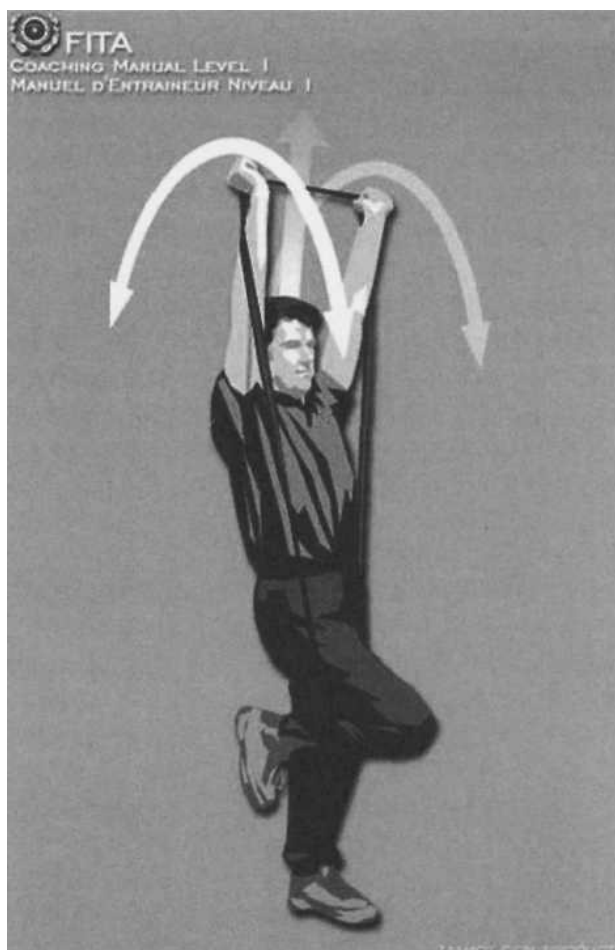
Kroužení rameny

- Svislé natahování dopředu / dozadu s gumovým pásem pod kolenem

Stůjte na jedné noze a pod kolenem druhé nohy protáhněte gumovou smyčku. Držte gumový pás v rukou roztažených o něco více než je šířka ramen. Potom střídavě:

- Natahujte ruce nahoru – výdech;
- Spouštějte ruce dolů před ramena – nádech;
- Natahujte ruce nahoru – výdech;
- Spouštějte ruce dolů před ramena – nádech;
- Zopakujte postup znovu od bodu a) a tak dále...

Tento cvik pomáhá dosáhnout rovnováhy těla při přípravě horní části těla na výkon.



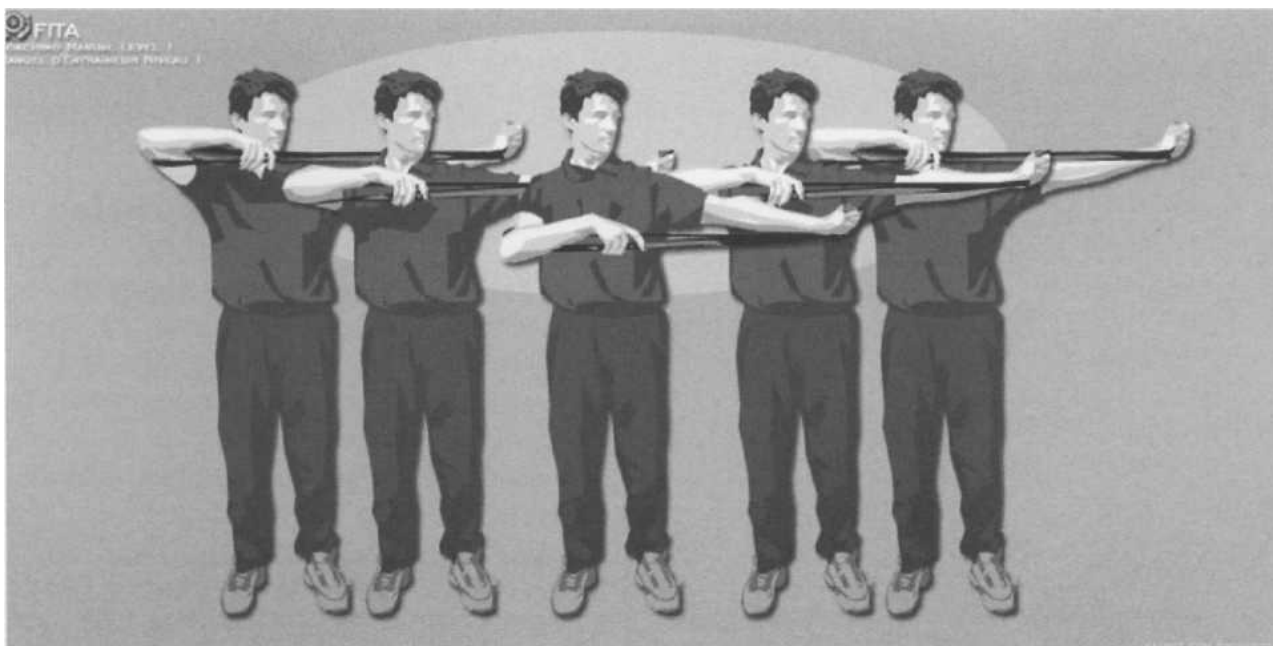
Svislé natahování dopředu / dozadu

Zvláštní rozcvičení ramen

- Napodobujte plný náťah s gumovým pásem kolem lokte zadní ruky a dlaně přední ruky

Proved'te vysoký přednáťah, potom nechejte gumový pás prokluzovat mezi prsty zadní ruky a střídavě provádějte:

- náťah shora při nádechu;
- zmenšování náťahu dolů pod ramena při výdechu;
- náťah zpod ramen při nádechu;
- zvětšování náťahu nahoru nad ramena při výdechu;
- Začněte znovu od bodu a) a tak dále...

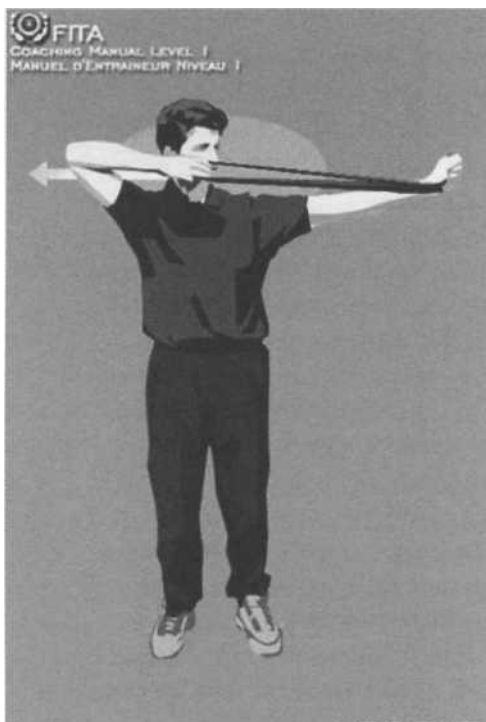


Gumový pás kolem lokte zadní ruky

- Napodobení výstřelu s gumovým pásem

Vezměte si místo luku gumový pás a provádějte stejné pohyby jako při střelení. Po uvolnění gumového pásu stále zachovávejte pružnost v pracujících svalech.

Vždy je zapotřebí provést zakončení pohybu.



Napodobení výstřelu s gumovým pásem

4.3.3.4. Rozcvičení střelením

Jedná se o závěrečnou fázi rozcvičky, která se obvykle provádí s prázdnou terčovnicí.

V průběhu této fáze zopakujte dovednost vyučovanou v předcházející praktické lekci.

Pokud dáváte přednost opakování poslední naučené dovednosti před učením nové, můžete připravit sérii vyřezaných terčů (viz Standardní postup výuky na první straně této kapitoly).

4.3.4. Opakování předcházející lekce

Na konci první zahřívací sady proneste několik slov týkajících se předcházející lekce. Před koncem druhé zahřívací sady, když jsou střelci na střelecké čáře, pokládejte střelcům kontrolní otázky a zjistěte, co si pamatují z minulé lekce. Odpovědi jim nebudou činit potíže, neboť klíčová slova pronesená na konci první zahřívací sady jim již osvěžila paměť. Přimějte je, aby se sami ústně vyjádřili, protože to, co říkáme si obvykle zapamatujeme lépe než to, co slyšíme.

4.3.5. Výuka

Jakmile vysvětlíte náplň současné lekce, organizujte ji následujícím způsobem:

- **technický trénink** – např. vysvětlení nové nebo připomenutí staré dovednosti;
- **vstřebání dovednosti** – v této fázi trenér obvykle používá několik situací se vzrůstající obtížností;
- **zlepšování vytrvalosti a hodnocení učení** – součástí této fáze je obvykle hra.

Další informace vztahující se k výuce naleznete v kapitole 7., „Doporučený způsob výuky“.

4.3.6. Regenerace

Někteří trenéři rádi zařazují na konec lekce regeneraci / vychladnutí, kdy střelci střílejí na prázdné terčovnice nebo provádějí několik závěrečných výstřelů se zavřenýma očima, aby si obnovili kvalitu střelby. Jiní trenéři dávají přednost tomu, aby střelci odcházeli se zábavným pocitem, který získali při hře. Ani jedna z těchto možností nepředčí druhou, volba závisí na:

- průběhu celé lekce, zájmu střelců během zlepšování vytrvalosti a fázích hodnocení učení;
- chování střelců v průběhu hry pokud jde o vyučovanou dovednost a dodržování pokynů pro provádění činnosti;
- míře soustředění / vzrušení střelců po skončení hry.

4.3.7. Uložení vybavení a vyhodnocení

Čas vyhrazený na uložení vybavení je důležitý z několika důvodů:

- Střelci se naučí respektovat sportovní zařízení a vybavení, které mají k dispozici;
- Vzniká pocit sounáležitosti s oddílem;
- Střelci mají možnost diskutovat o lekci neformálním způsobem;
- Výměna názorů nesouvisejících s lekcí mezi účastníky je snazší;
- Střelci se dozví, kolik práce probíhá v zákulisí;
- Vzniká drahocenný volný prostor pro konzultace;
- Dejte přednost pozitivní zpětné vazbě.

Stručně řečeno, naplánujte každou praktickou lekci s jednotlivými výše uvedenými fázemi. Upravujte fáze výuky podle střeleckých dovedností, které

v lekci vyučujete. Cvičení použitá v praktické lekci vždy provádějte podle Standardního postupu výuky (viz první strana této kapitoly).

4.4. Organizace praktické lekce

4.4.1. První praktická lekce – doporučení

- **1. krok:**

Střílí se na vzdálenost od 4 do 10 m v závislosti na fyzické velikosti střelců. V následujícím odstavci naleznete tabulku, ve které jsou uvedeny vhodné vzdálenosti pro střílení pro určité věkové skupiny.

	5 až 7	8 až 10	11 až 13	14 až 16	Věk
4 m	X				
6 m		X			
8 m			X		
10 m				X	

Doporučené vzdálenosti pro střílení při první lekci

Použijte terč o průměru 80 cm. Rozdělte střelce do skupin přiměřené velikosti s ohledem na prostor, vybavení a počet trenérů.

- **2. krok:**

V každé skupině představte trenéra a střelce, zkontrolujte, zda jsou vyplněny všechny formuláře a v opačném případě tak učiňte nyní.

- **3. krok:**

Představte sportovní zařízení a vybavení, které se bude používat.

- **4. krok:**

Rozestavte střelce pro sledování ukázky a předved'te jim, jak se střílí. Během ukázky je seznáme s pravidly bezpečnosti. Vysvětlete střelcům význam pokynu „**Zastavit střelbu!**“ Vysvětlete rozdíl ve střílení pro leváky. Řekněte střelcům, jaký oděv je vhodný pro lukostřelbu.

- **5. krok:**

Pro každého střelce:

- určete stranu střílení;
- změřte potřebnou délku šípů;
- odhadněte délku a sílu luku;
- přidejte luku s napnutými tětivy odpovídající jejich fyzickým schopnostem.



Luky jsou očíslovány, takže při příští lekcí si každý střelec snadno rozpozná svůj luk.

V této fázi je luk jen málokdy příliš slabý, obvykle je naopak příliš silný, proto podporujte použití slabších luků.

Zopakujte, že je zakázáno střílet naprázdno.

Vydejte každému střelci šest šípů, jejichž délka odpovídá síle použitého luku, pokud možno se stejnými letkami. Připomeňte, že šíp smí být nasazen na tětivu pouze na střelecké čáře. Vydejte toulec a chránič paže vhodné velikosti. Pomozte střelci upravit toulec a chránič paže.

Určete, zda bude střelec potřebovat prsní chránič a případně mu jej poskytněte. Zkontrolujte, zda má vhodný oděv, v opačném případě mu oděv sepněte a doporučte vhodnější oděv pro příští lekci.

Chránič prstů poskytněte střelcům pouze pokud je to nezbytné. Střelci pak budou uvolněnější. Kromě toho budete schopni lépe kontrolovat polohu jejich prstů.

Nedávejte začínajícím střelcům závěs na luk, protože jen málo který střelec by jej používal správně a závěs by odváděl jejich pozornost od důležitějších prvků.

Po vydání vybavení požádejte střelce, aby odložili luky a provedte názornou ukázkou, nejprve z obvyklé strany střílení a potom z opačné strany.

• **6. krok:**

Přiřaďte 2 nebo 3 střelce k terčům v párech. Znovu zopakujte, co znamená pokyn „**zastavit střelbu**“.

Všichni střelci se musí vystřídat ve střílení pod dohledem. Pro docílení trvalého rytmu střelby je vhodné zajistit během prvních dvou lekcí poměr mezi trenérem a střelci 1:6.

Asistujte střelcům při vystřelení prvního šípu. Dávejte pozor na přetažení šípu, v případě potřeby vyměňte náčiní.

Věnujte pozornost:

- délce nátahu / šípu,
- vzdálenost tětivy od těla a tudíž polohu přední ruky, lokte a ramene.

Fyzická pomoc je velmi často nezbytná během celé posloupnosti výstřelu. Pro začátek je možné použít simulace. Zasahujte pouze v případě, kdy je třeba zajistit, aby bylo tělo ve vzpřímené poloze, aby střelec nezvedal ramena, aby byl uvolněný, aby správně prováděl nátah a aby byla zajištěna bezpečnost.

Požádejte střelce, aby vás ihned informovali, jestliže ucítí jakoukoliv bolest při úderu tětivy na předloktí nebo hrudníku nebo pokud je budou bolet prsty od tětivy. Jakmile si střelci osvojí bezpečný styl a budou dostatečně ovládat základy střelby, můžete jim dle vlastního uvážení povolit střílení bez dozoru.

• **7. krok:**

Po dokončení první sady vysvětlete:

- jak se odchází ze střelecké čáry;
- kam se pokládají luky;
- kde se čeká na signál pro vytažení šípu.

• **8. krok:**

Píšťalkou dejte signál pro vytažení šípu. Zaveďte střelce k terčům a upozorněte je, aby dávali pozor na šípy zabodnuté v zemi nebo ležící na podlaze. Předvedte jim správný způsob vytahování šípu a vysvětlete, kde mají při vytahování šípu stát. **NIKDO NESMÍ STÁT ZA ŠÍPY V TERČI.**

• **9. krok:**

Po každé sadě, jakmile se střelci vrátí na střeleckou čáru, rychle zopakujte jeden technický prvek pomocí krátké ukázky (stačí použít gumový pás).

• **10. krok:**

V průběhu následujících sad pomáhejte střelcům, kteří mají největší potíže a neposkytujte individuální pomoc více než dvěma střelcům současně.

• **11. krok:**

Po několika sadách, přibližně 20 minut před koncem lekce, uspořádejte hru, jako například „Mistr terče“ z kapitoly 13. Tato hra nevyžaduje počítání a začátečníci si tak lépe zapamatují různé barevné kruhy. Vyřazovací hra umožňuje odpočinek unaveným střelcům a sledování „nejlepších“ výkonů.

• **12. krok:**

Po každé sadě během hry, jakmile se střelci vrátí na střeleckou čáru, zopakujte následující fázi hry. Vyřazené střelce nechte sledovat nebo bodovat, případně rozmontovat a uložit vybavení. Rovněž s nimi hovořte o „pocitu“ z lekce.

A konečně:

Délka lekce je od 45 minut do dvou hodin v závislosti na průměrné zralosti skupiny.

4.4.2. Druhá lekce

Je vhodné zavést rozcvičku.

Zkontrolujte jemnější prvky postoje, zejména horní část těla (hlava vzpřímená, ramena dole, uvolněné paže a ruce). Střelci začnou sledovat vlastní postoj, potom začněte používat zrcadlo. Pro posílení správných detailů postoje je zapotřebí značný řízený trénink. Pro tuto lekci umístěte terče do vzdálenosti 10 m.



4.4.3. Následující lekce

Počínaje od této lekce si střelci vždy sami natáhnou tětívu na luk na začátku lekce a na konci lekce tětívu sejmou. Od čtvrté lekce začněte organizovat skutečné výukové lekce, viz kapitola 7. Vyučujte základní střelecké dovednosti v následujícím pořadí:

- Zaujetí předběžné pozice
- Zvednutí luku
- Rozevření luku
- Provedení plného nátahu
- Vzdálenost tětívy od těla
- Přední ruka (zavedení závěsu)
- Uvolnění tětívy
- Zakončení
- Obličejové značky (použití metody trojúhelníku)
- Vyrovnání tětívy
- Nastavení mířidla (použití metody čtyřúhelníku)

Poznámka:

Některé základní dovednosti mohou vyžadovat mnoho lekcí a velký počet různých cvičení. Vytvořte si vlastní plán předmětů výuky. V kapitole 7. tohoto manuálu naleznete doporučení týkající se výuky jednotlivých základních předmětů.

Kapitola 5.

Běžné problémy

Vaším úkolem jakožto trenéra je vyučovat základy lukostřelby a nikoliv to, čeho je třeba se vyvarovat nebo, což je ještě horší, co je špatné. Pro „vyučování“ toho, co se nemá dělat, vám postačí paměť a řečnické schopnosti.

5.1 Chyby související se šípy

Šíp padá při nátahu ze zakládky:

- Prst pod šípem tlačí šíp nahoru:
- Napětí v zadní ruce – kotníky prstů jsou při nátahu zatnuté a horní strana ruky je prohnutá a nikoliv dokonale rovná:
- Luk je šikmo, takže horní konec luku je nakloněný na stranu, kde se nachází zakládka.

Šípy se opakovaně odrážejí od terče:

- Zadní ruka proklouzne dopředu před uvolněním tětivy:
- Tupý šíp nebo hrot šípu:
- Zasažení vázacího drátu nebo provazu na balíku nebo terčovnici, případně jiné překážky v terčovnici.

5.2 Chyby v dopadu šípů

Šípy padají pod terč:

- Nesprávně určený záměrný bod nebo špatné nastavení mířidla:
- Zhroucení přední ruky:
- Neexistuje stálý referenční bod (kotvicí bod):
- Pokles přední ruky:
- Vystřikování brady dopředu, aby se dotkla tětivy:
- Založení šípu příliš vysoko na tětivě:
- Zachytávání tětivy o oděv nebo chránič paže:
- Nekonzistentní poloha přední ruky:
- Uvolnění tětivy z místa nad nebo před referenčním bodem (kotvicím bodem):
- Zkrácení délky nátahu v důsledku zhroucení paží a ramen.

Šípy létají přes terč:

- Nesprávně určený záměrný bod nebo špatné nastavení mířidla:
- Referenční bod (kotvicí bod) je příliš nízko:
- Zvedání přední paže při uvolnění tětivy:

- Střelec tlačí na luk příliš velkou silou:
- Založení šípu příliš nízko na tětivě:
- Střelec dosahuje větší délky nátahu přetažením obvyklého referenčního bodu (kotvicího bodu) před uvolněním tětivy:
- Držení luku nekonzistentním způsobem, například aplikace nadměrného tlaku na spodní konec rukojeti.

Šípy míjejí terč z pravé strany (pro praváky):

- Tlačení přední paže doprava při uvolnění tětivy:
- Nesprávně určený záměrný bod nebo špatné nastavení mířidla:
- Přílišné nahýbání nebo sklánění luku nebo hlavy:
- Uchopení tětivy nebo držení luku nekonzistentním způsobem:
- Levák používá nesprávné oko pro míření:
- Nepoužívání vyrovnání tětivy a zraku (špatné vyrovnání tětivy):
- Tětiva se odchyluje při uvolnění:
- Přepínání těla při nátahu (přetažení):
- Použití bicepsu při napínání luku:
- Povolený loket přední ruky tlačí luk při uvolnění tětivy doprava.

Šípy míjejí terč z levé strany (pro praváky):

- Tlačení přední ruky doleva při uvolnění tětivy:
- Nesprávně určený záměrný bod nebo špatné nastavení mířidla:
- Přílišné nahýbání nebo sklánění luku nebo hlavy:
- Uchopení tětivy nebo držení luku nesprávným způsobem:
- Pravák používá nesprávné oko pro míření:
- Nepoužívání vyrovnání tětivy a zraku (špatné vyrovnání tětivy):
- Holeň příliš zapřená před tětivou při použití bočního kotvení (referenčního bodu), takže se tětiva při uvolnění odchýlí.
- Oděv zachytávající tětivu při jejím uvolňování:
- Zhroucení těla při uvolnění tětivy:
- Střelec nechá dřív šípu sklouznout ze zakládky před uvolněním tětivy:
- „Trhání“ nebo šhubání tětivou od obličeje při jejím uvolnění.

V některých případech nesouvisejí zjištěné chyby s postojem. Zkuste vystřelit z luku daného střelce. Může se jednat o závadu na luku nebo šípech.



5.3 Terčová panika

Terčová panika, někdy nazývaná také „**strach ze žluté**“, je problém ovlivňující výkonnost v kritickém okamžiku. Střelec se rozhodne vystřelit ve chvíli, kdy cítí synchronizaci v postoji a stabilní pozici pro střelení spolu s dokonalým mířením.

Dokud se střelec učí proces střelby, vystřelí někdy dříve, než dosáhne uspokojivého zamíření. V této fázi musí zakročit trenér a přimět střelce, aby před výstřelem ustálil svůj pohled. V extrémních případech střelec vystřelí dokonce ještě před tím, než dosáhne konečné pozice pro střelení.

K terčové panice dochází v případě, kdy se střelec při rozhodování o provedení výstřelu příliš spoléhá na zrakové podněty místo toho, aby se zaměřil na vnitřní pozornost. Problém se ještě znásobí, když střelec začne předvídat vnější vjemy a přemýšlet v budoucím čase, i když tento budoucí čas nastane již za pouhý zlomek vteřiny (tj. předvídá zaměření na žlutou barvu a uvolní tětivy). Pokud chcete vyléčit terčovou paniku, zaměřte pozornost střelce na to, co se právě děje místo toho, co se teprve bude dít. Tento problém lze napravit celou řadou způsobů, všechny však vyžadují značnou kontrolu a vytrvalost střelce. Také však existuje jeden způsob okamžité nápravy, a tím je změna strany střelení. Toho lze snadno dosáhnout v počátečním stadiu učení. Jelikož jsou neurologické cesty v každé straně těla odlišné, může střelec odstranit problém s mířením a získat větší kontrolu nad mířením. Pro vykompenzování rozdílu ve fyzické síle mezi oběma stranami může být nezbytné použít slabší luk. Doba strávená střelením před změnou strany nebyla ztrátou času, právě naopak. **Studie, kterou provedla italská Starosa** (Matveev L.P.; Fundamentals of Sport Training – Základy sportovního výcviku; Fis Mosca, 1983) prokázala, že během výcviku na jedné straně se dovednost rozvíjí také na neaktivní straně. Kromě toho může „zdravý“ výcvik pouze přispět k vytvoření lepších prováděcích návyků. **Drenkovova** studie odhalila blahodárné vedlejší účinky oboustranného výcviku na úroveň výkonnosti. V praxi se toto řešení často setkává s odporem, než si je střelec osvojí, a budí značný zájem během a dokonce i po jeho použití. Při využití opačné strany se zlepší zručnost běžně používané strany, což vede ke zlepšení dovednosti.

Tyto nápravné metody nepřinášejí užitek snadno – budou vyžadovat tvrdou práci.

5.4 Běžné problémy střelců

V tomto manuálu byly doposud zdůrazňovány elementární základy střelby. Proto jste již přišli na některé nejběžnější problémy:

- Pohybování hlavou dopředu k tětívě:
- Zvedání ramen – zejména předního ramene při zvedání luku:
- Nízká poloha předního lokte může způsobit nestálé uvolnění tětivy nebo „**mrtvé uvolnění tětivy**“:
- Přesunování celého těla (těžiště) na zadní nohu:
- Pomalé otvírání prstů na tětívě (což nezajistí účinné uvolnění tětivy):
- Ukončení míření příliš brzy pro uvolnění tětivy:
- Pokles přední ruky příliš brzy po uvolnění tětivy.

Jakmile tento problém odhalíte, určete nápravné opatření a rozvíjte dovednost nezbytnou pro zlepšení. Potom zvolte nejvhodnější cvičení pro zdokonalení dovednosti.

Možné a nejčastější problémy týkající se uvolnění tětivy a zakončení

Abychom zamezili případným špatným návykům, zaměřovali jsme se na nejvhodnější způsob správného střelení. Praxe však prokázala, že vznikají dva nejčastější problémy, ke kterým může docházet v této části výstřelu a proto je zde uvádíme spolu s možným řešením.

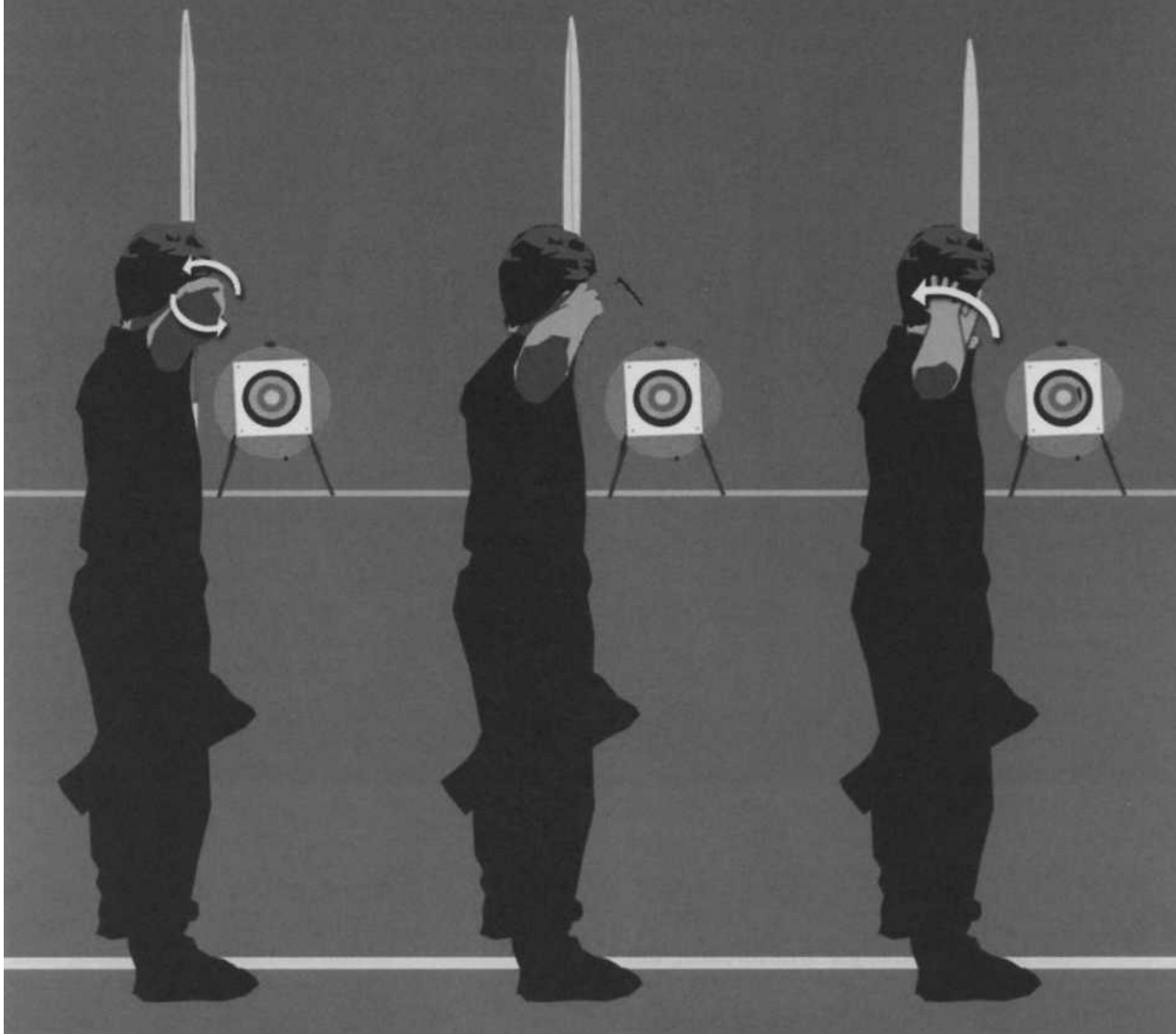
Zakončení se zadním loktem níže než je rameno může vznikat v důsledku:

- * napětí svalů v podpaží, hrudních svalů...
V takovém případě jistě uvidíte, že se loket střelce pohybuje dolů již při plném nátahu.

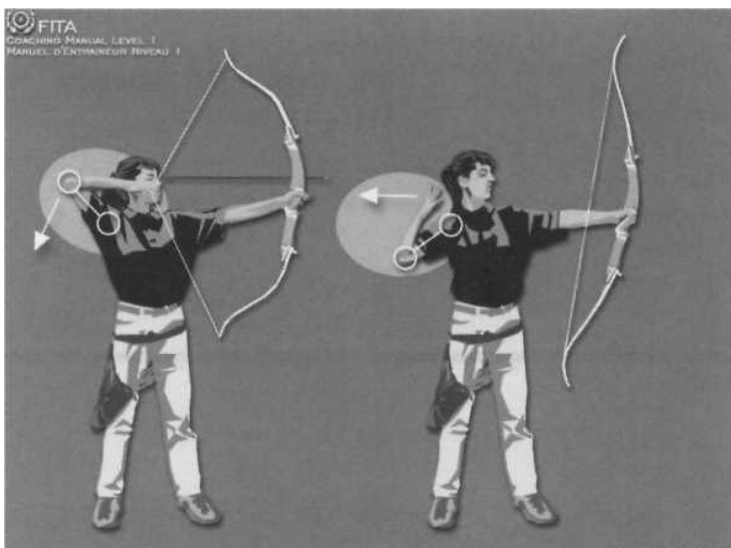
Mohlo by to fungovat, ale může také docházet k vertikální deformaci a naklánění těla k zadní noze.

- * uvolněním svalů v zadním rameni při uvolnění tětivy dochází ke změně v zakončení – tomu je třeba zamezit.

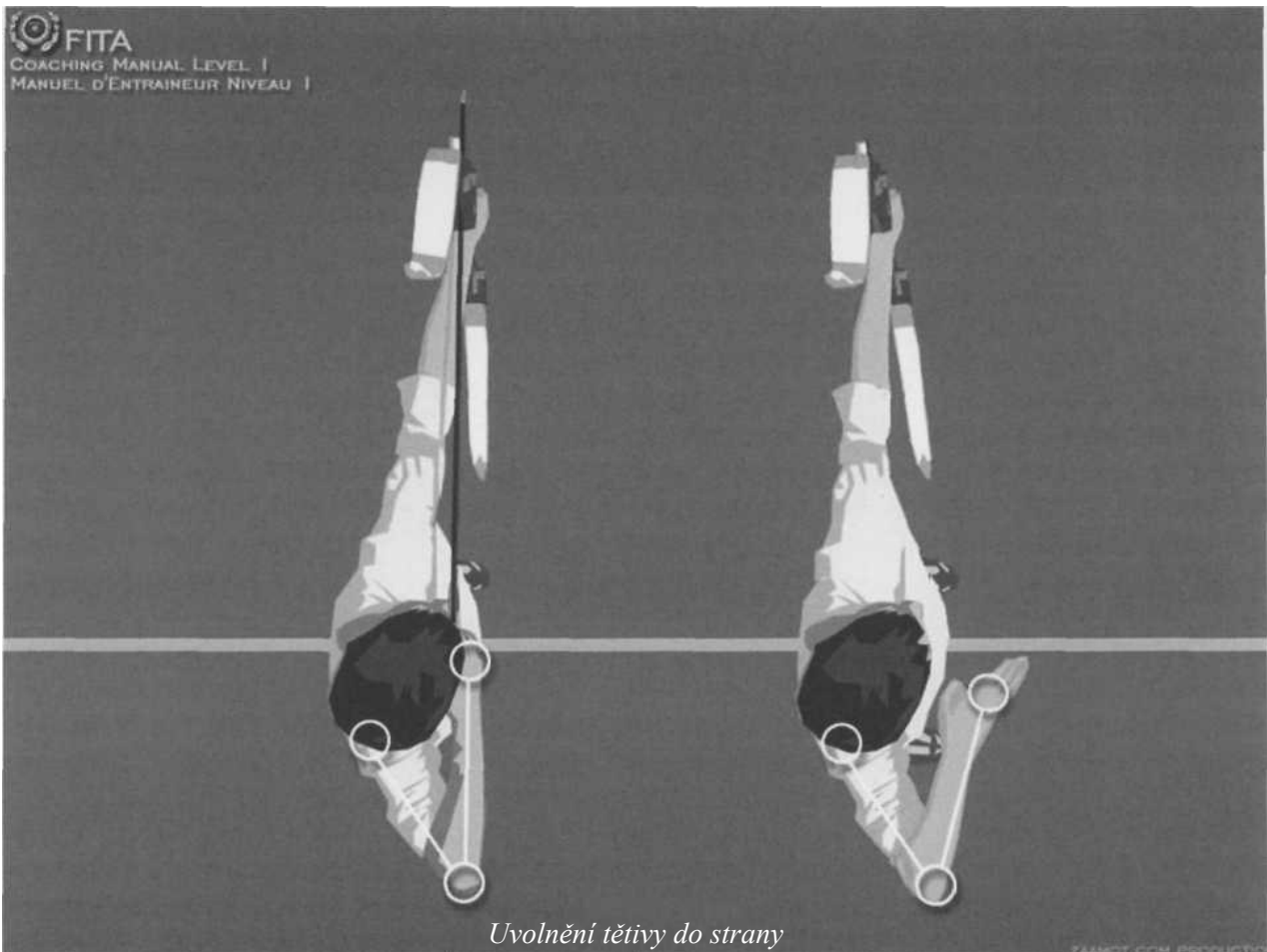




Otáčení v lokti následkem činnosti svalů na vnitřní straně paže a v předloktí. Samotné otáčení není na závadu, rovněž však není nezbytné. Dochází k němu v důsledku nadměrného používání svalů zadní ruky; tato technika není vhodná.



Svislé uvolnění tětiny kolem zadního ramene



Uvolnění tětiny do strany

Uvolnění tětiny do strany může vznikat v důsledku:

- * otevření úhlu mezi paží a předloktím následkem zapojení tricepsu;
- * napětí svalů v předloktí a zápěstí zadní ruky – trhavé uvolnění tětiny.

Při tomto způsobu uvolnění tětiny mohou vznikat odchylky vpravo nebo vlevo a také vertikální odchylky, proto není vhodný.

• **Zdůvodnění:**

Člověk není nikdy nehybný, ale neustále hledá rovnováhu. Musíme mu dovolit najít stabilitu v kterémkoliv okamžiku, a to dokonce i

během krátké chvíle, kdy tětina tlačí na šíp při uvolnění. Toho lze docílit pouze v případě, že díky duševní připravenosti je zachováno soustředění při míření. Schopnost zachovat zrakovou a pohybovou koordinaci při uvolnění tětiny a během zakončení je v lukostřelbě jednou z nejdůležitějších dovedností. Tento pohyb loktem můžeme u střelce zjistit již v plném nátahu.

Čím je pohyb jednodušší, tím snadněji se opakuje.

Kapitola 6.

Úloha trenéra

Vaším nejdůležitějším úkolem jakožto trenéra je pomoci začátečnickům najít zálibu ve sportu. Aby byl sport zábavný pro všechny, musíte pochopit, jakým způsobem se začátečníci vyvíjejí a rostou, jak spolu komunikují a co je motivuje k tomu, aby znovu přišli na trénink. V tomto manuálu naleznete souhrn dovedností a znalostí, které potřebujete k tomu, abyste se stali dobrými trenéry.

Lukostřelba je dobré fyzické a duševní cvičení. V posledních letech je stále populárnější jako sport pro všechny věkové kategorie. Lidé se věnují lukostřelbě z mnoha různých důvodů. Baví je učit se nové dovednosti a porovnávat tyto dovednosti s ostatními. Líbí se jim výzva a vzrušení spojené s tímto sportem. Vyhrávat je důležité, ale lukostřelba nabízí i prosté uspokojení, kterého lidé dosáhnou jen tím, že vyvíjejí nějakou činnost, že se setkávají s přáteli – jsou součástí lukostřelby! Přístup, který pro trénování zvolíte, by měl vycházet z těchto přání. Pokud se zaměříte na zábavu a výuku základů, jste na správné cestě.

- **Zábava** – učíte z tréninku skvělý zážitek pro všechny začátečníky (viz kapitola 13 „Hry“).
- **Výuka základů** – zaměřte se na základní dovednosti. Potěšení ze sportu roste s učením a osvojováním si nových dovedností.

Pokud budete připraveni a budete trénovat se zájmem, můžete z trénování učinit pozitivní a příjemný zážitek. Dokážete povzbudit více lidí, aby se sport a rekreace stala součástí jejich každodenního života a aby lukostřelbu vnímali jako sport na celý život!

Zde je krátký souhrn několika hlavních zásad výuky pokrytých v tomto manuálu. Můžeme je nazývat krédem trenéra:

- Být připraven, ochoten a schopen pomáhat začátečnickům v rozvíjení jejich schopností v plné míře a uvědomovat si přitom, jaké jsou v nich rozdíly. Pocházejí z různého prostředí, rodí se s odlišnými vlohami a rostou a vyvíjejí se různou rychlostí.

- Stanovovat reálné cíle založené na úrovni růstu a vývoje každého začátečníka.
- Vést příkladem. Učit a předvádět sebeovládání, schopnost spolupráce, spravedlivost a respekt k funkcionářům a soupeřům.
- Zdůrazňovat výzvu a zábavu. Učení se novým dovednostem a technikám může být zábavné, pokud probíhá formou aktivního nácviku a soutěží.
- Být zastáncem různorodosti. Podporovat začátečníky v účasti v dalších sportech a činnostech.
- Při osvojování si trenérských dovedností být flexibilní a ochoten se učit. Nebát se dělat chyby nebo požádat o pomoc, když je to zapotřebí.
- Dívat se na věci ze všech úhlů. Zajistit, aby čas, který začátečníci věnují této činnosti, byl přiměřený. Jsou to především osobnosti a až potom lukostřelci!

6.1. Vaše úloha jakožto trenéra lukostřelby

Trenérství je pro každého, kdo má rád lukostřelbu, zajímavá se o lidi a přeje si podělit se o tuto vášň. Je vhodné pro vysokoškolské atlety, ženy i muže, rodiče i prarodiče. Co je k trenérství zapotřebí? Jsou potřeba lidé citliví a starostliví. Lidé, kteří jsou organizovaní, chtějí pracovat s jinými lidmi a budou učit ze srdce. Trenéři jsou lidé, kteří milují lukostřelbu a chtějí předávat své znalosti.

Při práci se začátečníky je třeba pamatovat na to, že zastáváte úlohu učitele, vedoucího a rádce.

Jakožto učitel:

- Poskytujte jednoduché principy základní výuky, které pomohou začátečnickům při učení;
- Podporujte zdokonalování dovedností pomocí různých situací pro výuku a efektivní učení;
- Zajišťujte spoustu činností přispívajících k aktivnímu životnímu stylu začátečníků.

Jakožto vedoucí:

- Vytvářejte z lukostřelby pozitivní a zábavnou činnost!
- Stanovujte cíle, které jsou sice náročné, avšak reálné.
- Nabízejte povzbuzení a podporu, která začátečnickům pomůže v dosažení co nejlepších výsledků;
- Vštěpujte, jak je důležité být dobrým sportovcem a hrát poctivě.



- Respektujte práva a přání každého jednotlivce, nikdy začátečníka neponižujte ani netrestejte před ostatními.

Jakožto rádce:

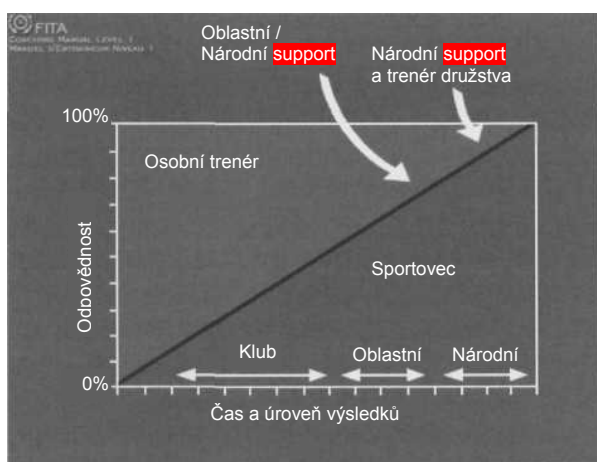
- Naslouchejte starostem začátečníka, zabývejte se jimi, jak nejlépe umíte a buďte oporou;
- Respektujte potřeby a důvěrné informace každého jednotlivce.

Jakožto zdroj odborných informací:

- Musíte sport dokonale znát, než se začnete věnovat trenérství;
- Nesmíte se spokojit s tím, že znáte jen to, co chcete učit začátečníky;
- Prostudujte si historii lukostřelby;
- Musíte sledovat nový rozvoj v této oblasti.

Tento manuál pomůže všem, kdo vyučují a učí se umění střílení z luku. Přesto je však nezbytný předchozí výcvik v lukostřelbě.

Při trénování jsou výsledky skutečné a okamžité. S tím, jak začátečníci zlepšují své dovednosti, sdílíte jejich malá vítězství. Cítíte je v jejich elánu a nadšení. Vidíte je v jejich úsměvech. Výsledky trénování jsou však rovněž jen nepatrné a dlouhodobé. Prostřednictvím lukostřelby pomáháte začátečníkům v jejich růstu a vývoji jakožto osobností. Lukostřelecké dovednosti, které se od vás naučí, budou možná používat pouhých několik let. Avšak vlohy a postoje, které si vytvoří k sobě samým i k ostatním, jim vydrží po celý život. Toho nedosáhnete snadno. Práce trenéra vyžaduje spoustu času – na plánování, tréninky a soutěže. Také máte skutečnou odpovědnost, neboť zasahujete do života mladých lidí. Vynaložené úsilí však stojí za to. Pokud se zeptáte dlouholetých trenérů na jejich oddanost lukostřelbě, řeknou vám, že jim dala mnohem více než čeho se kdy kvůli ní „vzdali“.



Model odpovědnosti trenéra a sportovce

Jedním z vašich prvních úkolů je zdůraznit výhody učení. Musíte jim ukázat, že mají „potřebu vědět“ a že budou z této činnosti těžit přímo úměrně ke snaze, kterou do ní vloží.

Na předchozím grafu je znázorněn vztah mezi vámi (trenérem) a střelcem v průběhu doby. V době, kdy se jednotlivec začne lukostřelbě věnovat, jste odpovědní za to, abyste mu poskytli značné vedení, zatímco si začátečník osvojuje dovednosti a učí se pravidla a průběh soutěže. Subíhající časem nabývá střelec zkušenosti a jeho odpovědnost roste, zatímco vaše naopak klesá.

6.2. Vlastnosti trenéra

Vlastnosti nezbytné pro úspěšnou realizaci každého instruktážního programu jsou různé a je jich celá řada. Každý z nás má některé nebo všechny tyto vlastnosti do jiné míry, takže záleží na vás, jak zhodnotíte své znalosti nebo schopnosti a zlepšíte je v té oblasti, kde je to zapotřebí.

6.2.1. Technické znalosti

Musíte znát materiály, které budete používat. V opačném případě je nebudete schopni naučit ostatní:

- držte krok s nejnovějším rozvojem;
- nespolehejte se na pověst ani na předchozí výkonnost.

6.2.2. Povaha

Tam, kde musí lidé pracovat společně, je pro úspěch nezbytná snášenlivá povaha. V povaze jednotlivce je spousta věcí, na něž ostatní reagují příznivě nebo nepříznivě. Pokud se zaměříte na své konkrétní vlastnosti a budete je zdokonalovat, měli byste být schopni si vytvořit přijatelnou povahu. Sledováním ostatních trenérů a porovnáním jejich vlastností si můžete osvojit ty, které přispívají k úspěšnému učení, a současně se vyhnout těm ostatním. Stále však buďte sami sebou. Nebuďte strojení. Ze všeho nejdůležitější je upřímnost. Buďte si vědomi vlastního vystupování.

6.2.2.1. Upřímnost

Po znalosti dané oblasti je nejdůležitějším faktorem upřímnost. Při prezentování látky buďte za všech okolností přirození, upřímní a těšte se ze svých zkušeností. Tak dosáhnete nejlepších výsledků a zjistíte, že vás ostatní budou mnohem snáze přijímat. Vyhněte se snaze „udělat dobrý dojem“. Vaše posluchače zajímá látka více než vaše přednáška.

6.2.2.2. *Upřímnost záměru*

Upřímnost záměru, přesnost a pořádek stojí vysoko na žebříčku požadavků na trenéra. Tyto aspekty přispívají značnou měrou k vašemu hodnocení začátečníky a odrážejí se v pozornosti, kterou vám budou věnovat během přednášek. Musíte být přirození; upřímnost je nejdůležitější.

6.2.2.3. *Přístup ke skupině*

Musíte usilovat o další znalosti a zdokonalení výukových schopností. Trenér se musí zajímat o účastníky kurzu a jejich problémy. Při veškerém rozhodování buďte spravedliví. Váš přístup ovlivňuje morálku střelců, protože přebírají jak přístup tak i stanovisko prezentované trenérem. Mějte na paměti, že každý člověk, se kterým se setkáte, je v určitém směru lepší než vy. Buďte moudří a uče se od nich, abyste sami měli užitek z výuky ostatních. Pokora nepřichází snadno, stojí však za to se jí naučit.

6.2.2.4. *Uznání*

Tato zásada zdůrazňuje, že vaším skutečným úkolem je trénovat a nikoliv jen naučit daný předmět. Musíte si uvědomovat, že začátečníci se učí spoustu dalších věcí kromě prezentovaného materiálu. Začátečníci obvykle přímo reagují na váš přístup, proto je třeba uplatňovat pozitivní přístup. Vyhněte se poznámkám nebo vyjadřování názorů, které by mohly přispět k nežádoucímu postoji začátečníka. Výuka není úplná, dokud si začátečník neosvojí správný přístup a prováděcí návyky a nebude je schopen správně používat.

V následující části je uveden souhrn probraného materiálu:

- Jednejte se začátečníky jako se sobě rovnými;
- Udržujte disciplínu pomocí respektu;
- Musíte znát odpověď – neblafujte;
- Připusťte chyby, neskrývejte je;
- Diskutujte, nehádejte se;
- Očekávejte dobré výsledky a po zásluze projevujte uznání;
- Udržujte střelce ostražité;
- Buďte spravedliví, zvýhodňování je úskok;
- Buďte zdvořilí, trpěliví a taktní a v případě potřeby buďte pokorní;
- Uchovejte si rovnováhu, vyvarujte se nervózních návyků;
- Veďte, ale nenuťte;
- Myslete na první dojem;
- Mějte na paměti, že komunikace probíhá oběma směry;
- Musíte se umět vcítit do každé situace.

Rovněž musíte mít další vlastnosti, jakožto: zprostředkovatel zpráv, organizátor, učitel... Tyto vlastnosti dále rozvíjí teoretická část trenérství.

6.2.3. *Čestné jednání - fair play*

Sport poskytuje začátečníkům možnost zažít čestné jednání v praxi. Zde je několik způsobů, jak je můžete podporovat:

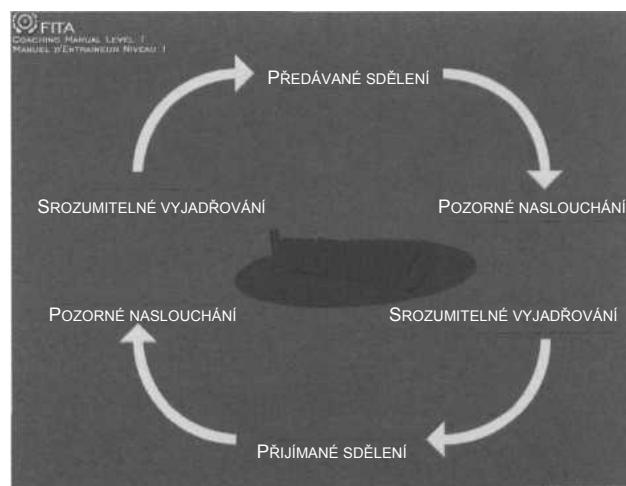
- Uznávejte a respektujte rozdíly v jednotlivcích;
- Všem zajistěte stejnou příležitost, aby se mohli zúčastnit;
- Naučte se a dodržujte pravidla hry;
- Veďte začátečníky k tomu, aby ze sebe vždy vydali maximum;
- Vštěpujte jim pozitivní přístup k soupeřům;
- Veďte začátečníky ke skromnosti při vítězství a umění přijímat porážku;

Nezapomeňte se začátečníky hovořit o tom, co pro ně znamená čestné jednání.

6.2.4. *Komunikace*

Komunikace probíhá dvěma směry. Dobrá komunikace vede k dobrému porozumění.

Aby byly vaše pokyny jak přínosné tak i poměrně snadno proveditelné, měli byste si být vědomi některých částí výše uvedeného procesu výuky.



Komunikace probíhá dvěma směry

6.2.4.1. *Komunikace se začátečníky*

Zde je několik jednoduchých rad pro zajištění efektivní komunikace se začátečníky během tréninků a soutěží:

- Dejte jim možnost hovořit a klást dotazy;
- Poslouchejte co říkají a jak to říkají;
- Používejte slova, kterým rozumějí. Řekněte to jednoduše;

- Hovořte s každým začátečníkem během každé lekce.

6.2.4.2. Řečnické a vedoucí schopnosti

Schopnost trenéra vést skupinu nebo jednotlivce začíná u řečnické schopnosti. Slyšitelnost a srozumitelnost, jakož i styl vyjadřování, jsou klíčem k úspěchu. Přísné vedení je naprosto odlišné od rozhodného a dogmatického vyžadování, které může vést pouze k rozbrojům a nedostatku spolupráce. Dávejte si pozor na svůj styl vyjadřování a na hlas. Další informace naleznete v oddílu „Komunikace“.

6.2.4.3. Slyšitelnost

Musíte hovořit dostatečně hlasitě, aby vás slyšeli všichni začátečníci. Hovořte přímo ke skupině tak hlasitě, aby vás zřetelně slyšeli i ti vzadu. Vždy si všimněte osob v nejzazším rohu a sledujte, zda vám rozumí, současně však nesmí příliš vysoká hlasitost vašeho hlasu obtěžovat osoby v první řadě.

6.2.4.4. Srozumitelnost

Zřetelně artikulujte a dbejte na to, abyste nepolykali slova. Jestliže hovoříte s přízvukem, udržujte slovník v rozsahu vědomostí osob, které vás poslouchají. Používejte slova, kterým budou rozumět. Použité termíny by měly být stejné, jaké se používají v manuálu pro lukostřelce, který budou začátečníci později používat pro oživení paměti a pro vyhledávání informací. Je třeba se zaměřit pouze na poskytování informací týkajících se probíraného předmětu. Nekomplikujte téma informacemi, které přesahují rámec dané fáze učení. Mějte na paměti, že „stručnost je klíčem k duchaplnosti“.

6.2.4.5. Rychlost

Při první lekcí je třeba dávat pozor na zachování malé rychlosti hovoru. Rychlost 140 slov za minutu byla uznána jako horní hranice pro zapamatování informací při hovoření ke skupině na základní úrovni. Na vyšších úrovních, až budou začátečníci lépe obeznámeni s předmětem, lze tuto rychlost zvýšit. Začátečníci potřebují dostatek času na vstřebání informací, které jim sdělujete.

6.2.4.6. Gestikulace

Pokud je pro vás gestikulace přirozená, používejte ji, dávejte však pozor, abyste svá gesta nepřeháněli. Nadměrné použití jakéhokoliv osobitého způsobu řeči může posluchače dráždit a zmařit účinnost pohybu použitého pro udržení pozornosti. Obměňujte své jednání, chovejte se přirozeně a předved'te se před skupinou v dobrém světle.

6.2.4.7. Nadšení proti monotónnosti

Jestliže budete tématem nadšení, budou nadšení i vaši posluchači a omluví to vaše slabé stránky. Když hovoříte ke skupině, musíte dbát na to, aby byl tón vašeho hlasu proměnlivý, a zamezit mechanickému zvuku řeči ve výšce „jediného tónu“. V žádném případě nesmíte číst předem připravenou řeč. Připravte si malé kartičky s krátkými poznámkami a nadpisy jednotlivých oddílů, o nichž chcete hovořit. Tak budete schopni zachovat vhodné uspořádání své přednášky a nevynecháte žádnou z důležitých částí daného tématu. Měli byste se snažit otevřít téma několika výstižnými poznámkami, které upřesní, co chcete přednášet. Na závěr je vhodné přednášku stručně shrnout s vyzdvižením klíčových bodů, které by si měli začátečníci zapamatovat.

6.2.4.8. Opakující se fráze

Většina řečníků má tendenci příliš často používat určitou oblíbenou frázi. Snažte se vyhnout nadměrnému použití slov, jako je „vlastně“, „v podstatě“, „prostě“, „jako“ a řada dalších. Stejně tak pomocná slova, jako například „hm“, „no“ atd. mohou být značně rozptylující a neproduktivní. Tyto zbytečné dodatky posluchače pouze rozčilují a odvádějí pozornost začátečníků od samotného probíraného tématu.

6.2.4.9. Humor

Každý dobrý řečník si uvědomuje důležitost humoru pro uvolnění svých posluchačů. Všechny proslavy se vylepšují obratným použitím příhodných a vkusných historek vztahujících se k probíranému tématu. Tyto anekdoty musí být použité přirozeným a nenuceným způsobem, neboť strnulé anekdoty obvykle vyzní naprázdno. Vždy se ochotně zasmějte sami sobě, pokud se vám podaří zábavné přeřeknutí – nikdo neočekává, že budete dokonalí.

6.2.5. Hospodaření s časem

Máte-li v úmyslu hovořit 30 minut o určitém tématu, je třeba, abyste uvedli všechny důležité informace a ponechali dostatek času na dotazy. Jestliže skončíte o 15 minut dříve nebo později, máte řeč špatně naplánovanou. Každá lekce musí mít dobře připravený rámec pro zajištění vhodného rozvržení času na všechny předměty výuky. Někdy se do své řeči pohroužíte natolik, že úplně zapomenete sledovat čas. Může se stát, že odbočíte nebo se necháte odvést od plánovaného tématu. V obou případech se můžete dostat do časového skluzu, což může být obtížné napravit v okamžiku, kdy zjistíte, že se tak děje. Začátečníci potřebují vědět, kdy lekce skončí nebo kdy bude přestávka. Jakékoliv další povídání je neúčinné.



6.2.6. Volba vyučovací metody

Je důležité, aby si trenér vytvořil trenérskou techniku, která bude odpovídat trénovaným začátečníkům. Pokud bude úroveň příliš vysoká nebo nízká, ztratí začátečníci brzy zájem a lekce nebude příliš přínosná. Základní technika střelení se učí mnohem rychleji při nepřetržitém opravování chyb. Jestliže dovolíte opakování nesprávné techniky, stane se z ní schválená technika. Proto bude později mnohem obtížnější ji změnit. Z tohoto důvodu je nezbytné, aby začátečník pevně pochopil každou fázi procesu před tím, než přikročí k následující fázi. Pokud jsou začátečnickovy jasné základy, může být konečné „vypilování“ techniky provedeno později.

Jakmile se začátečník s dovednostmi obeznámí a pochopí o co jde, zvýší se jeho motivace k její realizaci.

Metoda pokusů a omylů by měla vždy probíhat za pečlivého dozoru, až do osvojení si správné posloupnosti reakcí. Jakmile se začátečník naučí správnou posloupnost, lze ji utvrdit opakováním. Opakování je neúčinnější metodou, pomocí níž lze střelci zabránit v zapominání, avšak její použití musí být uvážlivé. Dlouhotrvající opakování vede k nudě a apatii. Je lepší trénovat jednu hodinu šest dní, než šest hodin v jednom dni. Při vedení výcviku je třeba mít tuto zásadu na paměti. Úroveň trénování je zapotřebí udržovat podle potřeby výcviku. Pokud úroveň trénování klesne na úroveň, která neodpovídá potřebnému výcviku, je nezbytné lekci ukončit a provést jinou, aby byl si začátečník uchoval zájem a nadšení.

6.2.7. Řízení lidských zdrojů

6.2.7.1. Řízení vztahu mezi trenérem, rodičem a sportovcem

Vy nesete zodpovědnost za většinu činností začátečníka. Tato úloha bude snazší a příjemnější, pokud si přiberete na pomoc ostatní. Můžete požádat přátele, známé a rodiče začátečníka, aby vykonávali úlohu „pomocného trenéra“ nebo „manažera“. Zde je několik navržených úkolů a odpovědností pro tyto pozice:

Pomocný trenér

- Před každou lekcí prohlédnout s trenérem plán výcviku.
- Pomáhat trenérovi při trénincích a soutěžích.
- Vykonávat bezpečnostní kontrolu hřiště.
- Asistovat při údržbě vybavení začátečníka.
- Starat se o lékárníčku.

Manažer (matka či otec začátečníka)

- Dohlížet na náčiní (pokud je kvalifikovaný).
- Zajišťovat informace týkající se praktických lekcí a rozvrhů.
- Provádět nezbytné telefonáty začátečníkům nebo rodičům.
- Převzít odpovědnost za finance.

Tipy pro hledání dobrovolníků

- Od svazového plánovače nebo předsedy klubu si spolu s ostatními informacemi, které od nich budete před sezónou zjišťovat, vyžádejte jména osob, které by vám mohly pomáhat.
- Nepřipusťte, aby vaše lekce sloužily jako služba na hlídání dětí. Nedovolte rodičům, aby děti jen „vysadili“ u hřiště, ale přimějte je ke spolupráci.
- Předejte tuto zprávu sousedům a přátelům. Byli by schopni pomoci? Mohli by navrhnout někoho jiného, kdo rád pracuje s lidmi a ví něco o lukostřelbě?
- Zavolejte do místní střední školy a promluvte si s učitelem tělesné výchovy. Vysvětlete své potřeby a zjistěte, zda by vám mohli dát jména osob, které by byly ochotny pomoci.
- Hovořte s rodiči a snažte se je získat ke spolupráci.
- Je důležité, abyste jakožto trenéři sledovali během tréninku vztah mezi trenérem, rodičem a sportovcem. Rodič může tomuto vztahu často dominovat a zmařit tak pokrok, kterého jste se začátečníkem dosáhli. Můžete zkusit požádat rodiče o pomoc s jiným začátečníkem, například „Všiml jsem si, že umíte dobře naučit _____ a tady Jeník by potřeboval pomoc s _____. Byl bych rád, kdybyste mi s ním pomohl“, čímž jej odvedete od vlastního dítěte.



Tipy pro udržení dobrovolníků

Jakmile najdete dobrovolníky, je důležité udržovat jejich motivaci a spolupráci. Zde je několik způsobů, jak toho docílit:

- Zapojte je do plánování, kdykoliv to bude možné;
- Nechejte je dělat věci, které je baví;
- Oceňujte jejich pomoc a děkujte jim za ni;
- Udržujte s rodiči otevřený dialog;
- Se vzrůstajícími zkušenostmi jim dovolte převzít některé z vašich trenérských povinností;
- Přesvědčte je, aby si udělali oficiální trenérský kurz;
- Pokud doposud neumějí střílet, přimějte je, aby se to naučili.

Schůzka se začátečníky a rodiči

Pravidelné schůzky podporují komunikaci a pomáhají při vytváření pozitivního vztahu. Trenéři obvykle pořádají tři schůzky v průběhu každé sezóny: jednu na začátku, jednu uprostřed a jednu na konci sezóny. Někteří trenéři pořádají schůzky se začátečníky a rodiči dohromady, jiní dávají přednost schůzkám s každou skupinou zvlášť. Někdy může být vhodnější hovořit se začátečníky nebo rodiči jednotlivě.

Způsob řízení schůzek a jejich počet bude záviset na věkovém rozpětí začátečníků a na přístupu, který chcete použít. Mějte na paměti, že mnohého je možné docílit při krátkých schůzkách před a po trénincích a soutěžích. Zde je několik věcí, kterými je vhodné se zabývat, pokud budete pořádát schůzku na začátku sezóny:

- Přivítání a představení;
- Cíle a úlohy;
- Vaše trenérská filozofie;
- Naděje a očekávání začátečníků;
- Rozpis soutěží;
- Rozpis tréninků;
- Plány pro společenské akce;
- Plány pro další akce, například získávání financí;
- Otázky a odpovědi;
- Jak a kdy vás lze v budoucnu kontaktovat.

Schůzka s rodiči

Schůzka s rodiči na začátku sezóny může být užitečná v několika ohledech. Poskytuje příležitost seznámit se s rodiči a probrat plány na danou sezónu. Přípravuje půdu pro otevřenou a efektivní

komunikaci v průběhu roku. Zajistí vám možnost vysvětlit svoji trenérskou filozofii a postup a poskytne vám příležitost pro vyřešení případných dotazů a dalších záležitostí. Rovněž je vhodným okamžikem pro získávání dobrovolníků!

Zde je několik záležitostí, které můžete na schůzce projednat:

- Přivítání a představení;
- Cíle začátečníků;
- Vaše trenérská filozofie;
- Naslouchání očekáváním rodičů;
- Způsob, jakým mohou rodiče pomoci a zapojit se;
- Rozpis tréninků a soutěží;
- Dohoda týkající se použití vozidel nebo cestování;
- Vybavení a další náklady, akce na získání financí;
- Otázky a odpovědi;
- Vysvětlení pravidel, bezpečnost, atd.;
- Použití zpravodajů jako způsobu komunikace;
- Jak a kdy vás lze v budoucnu kontaktovat.

Využijte této schůzky k rozdáání rozpisů a nechejte kolovat seznam začátečníků. Nezapomeňte rodiče požádat, aby vyplnili kartu se zdravotními záznamy začátečníků.

Je důležité, abyste naslouchali rodičům vždy, když chtějí hovořit o svém dítěti. Vaším úkolem je řídit rodiče v jejich zapojení do lukostřelby. Toho můžete dosáhnout několika způsoby:

- Přimějte je, aby pochopili lukostřelbu pomocí znalosti základních pravidel, dovedností a strategií;
- Vyžadujte od nich stejný respekt pro čestné jednání, jaký vyžadujete od začátečníků;
- Zrazujte a informujte ty, kdo chtějí „trénovat“ z postranní čáry. Přijímání informací od ostatních osob začátečníky pouze zmate. Vysvětlíte jim, jak se mohou zapojit do vašeho vývojového plánu.

Rodiče by měli řídit zájem svých dětí o sport, je však vhodné je přesvědčit, aby nechali děti učinit konečné rozhodnutí. Dítě, které se skutečně právě teď nechce věnovat lukostřelbě, není vhodné k tomu nutit. Tím se pouze zmenší šance, že se jí bude chtít věnovat později, a může to dokonce vést až k negativnímu postoji ke sportu obecně. Čas od času může být potřeba některým rodičům připomenout, že je to jen hra!



6.2.8. Respektujte a zajistěte respekt pro etiku a čestné jednání

Lukostřelba je výzvou pro všechny zúčastněné – začátečníky, trenéry, funkcionáře a rodiče – aby čestně a spravedlivě dosahovali co nejlepších výsledků. Vaše vedení jakožto trenéra bude sloužit jako příklad pro ostatní. Měli byste se řídit následujícím Etickým kodexem.

Etický kodex trenéra

- Při vykonávání všech povinností se začátečníky, jejich rodiči a svým klubem vždy jednejte čestně.
- Snažte se být dobře připraveni, abyste své trenérské povinnosti vždy vykonávali kvalifikovaně.
- Vždy jednejte v nejlepším zájmu vývoje svých začátečníků ve zdravé jedince.
- Zachovávejte ten nejvyšší standard osobního chování respektováním práv a důstojnosti svých začátečníků.
- Uznávejte doslovný výklad i podstatu pravidel
- Přijímejte a podporujte úlohu funkcionářů při vydávání rozsudku, pro zajištění čestného průběhu soutěže podle uznávaných pravidel.
- Učte začátečníky respektovat pravidla a ostatní osoby včetně rozhodčích.
- Jednejte s ostatními trenéry zdvořile, s dobrou vírou a respektem.

Úplný Etický kodex trenéra FITA naleznete na: www.archery.org

Čestné jednání – fair play

Sport nabízí začátečníkům zažít čestné jednání v praxi. Zde je několik věcí, které můžete učinit na jeho podporu:

- Zjistěte a respektujte rozdíly mezi jednotlivci.
- Poskytujte všem stejnou příležitost na zapojení.
- Zdůrazňujte význam sportu bez drog.
- Naučte se a dodržujte pravidla hry.
- Ved'te začátečníky k tomu, aby ze sebe vždy vydali maximum.
- Vštěpujte jim pozitivní postoj k soupeřům.
- Ved'te začátečníky ke skromnosti při vítězství a umění přijímat porážku.
- Ved'te začátečníky k velkorysosti při hlášení šípů svých soupeřů a ke skromnosti při hlášení svých vlastních.

6.2.9. Zkušenost

Samozřejmě, čím více máte zkušeností, tím lepší bude vaše vystoupení před skupinou. V každé výukové situaci zjistíte, že se učíte nové fráze a nové metody a současně umíte lépe využívat čas, který máte k dispozici. Dávejte pozor, abyste situaci příliš nezlehčovali. Celý proces je pak obvykle příliš automatický.

6.2.10. Sebehodnocení

Je vhodné čas od času „ohodnotit sebe sama“, abyste zjistili, jak si vedete v pozici trenéra. Na začátku sezóny vyplňte následující kontrolní seznam. Potom jej vyplňte znovu v polovině sezóny a ještě jednou na konci sezóny.

Některé otázky, které je vhodné si pravidelně klást. (Viz následující tabulka)

OTÁZKY	Ano	Ne
Ujišťuji se, že jsou nováčci uvolnění, když k nim hovořím?		
Doplňuji si své znalosti průzkumem trhu a čtením časopisů?		
Jsem připraven na naše lekce?		
Provádím bezpečnostní kontrolu hřiště a vybavení před každou lekcí?		
Ujišťuji se, zda tréninky vyžadují velkou aktivitu každého dítěte?		
Podporuji spolupráci?		
Snažím se, aby byli začátečníci uvolnění, když k nim hovořím?		
Zapojuji začátečníky do rozhodování?		
Pomáhám aktivně začátečníkům, kteří mají potíže?		
Prosazuji respekt k funkcionářům a pravidlům?		
Jsem nadšený trenér?		
Snažím se zajistit, aby se během lekce všichni dobře bavili?		
Zvyšuji zásobu svých výukových cvičení?		
Zvyšuji zásobu svých her?		
Střílejí moji střelci více?		
Zvyšuji zásobu svých cvičení pro vlastní vývoj?		

Jedním z nejlepších ukazatelů vaší úspěšnosti jako trenéra je množství nových členů a odpadlíků. Ptejte se sami sebe, proč začátečníci odcházejí: jsou tréninky nudné? příliš soutěživé? máte nedostatek vybavení? je sportovní zařízení nebezpečné?



Jestliže jste dobrý trenér, můžete náhle zjistit, že jste zaplaveni novými členy, neboť spokojení začátečníci přivádějí do klubu své přátele a příbuzné. I nadále sledujte sami sebe a pokud nebudete na takové úrovni, na jaké byste chtěli být, naplánujte si určité změny. K tomu vám pomůže, když si doplníte následující tvrzení pro každý prvek, který chcete změnit.

Chtěl(a) bych změnit _____

Toho mohu docílit

Můj konečný termín pro zlepšení je



Kapitola 7.

Doporučený způsob výuky

Lidé se učí pozorováním, příkladem, předáváním vědomostí, radami, pokusy a omyly a opakováním.

K naučení se nové dovednosti je zapotřebí vyučování správné základní techniky, nikoliv opravování drobných počátečních chyb. Oprava chyb se provádí až po osvojení si základů.

Na vstupní úrovni je nejdůležitější:

- zjednodušit zasvěcení začátečníka do lukostřelby;
- vysvětlit začátečníkovi co má dělat a na co je nezbytné se zaměřit;
- poskytovat zpětnou vazbu k současnému způsobu provádění jednotlivých úkonů.

Tato zpětná vazba poskytne střelci potřebné informace o tom, co má provádět a jak se to liší od toho, co právě provádí. Díky možnosti srovnání se naučí správně provádět danou techniku.

Uvedení této metody do praxe vyžaduje znalost lukostřeleckých technik a jejich klíčových prvků popsanych v této kapitole. Rovněž musíte vědět, jakým způsobem máte:

- předvádět techniky;
- vytvářet situace pro učení;
- poskytovat účinnou zpětnou vazbu.

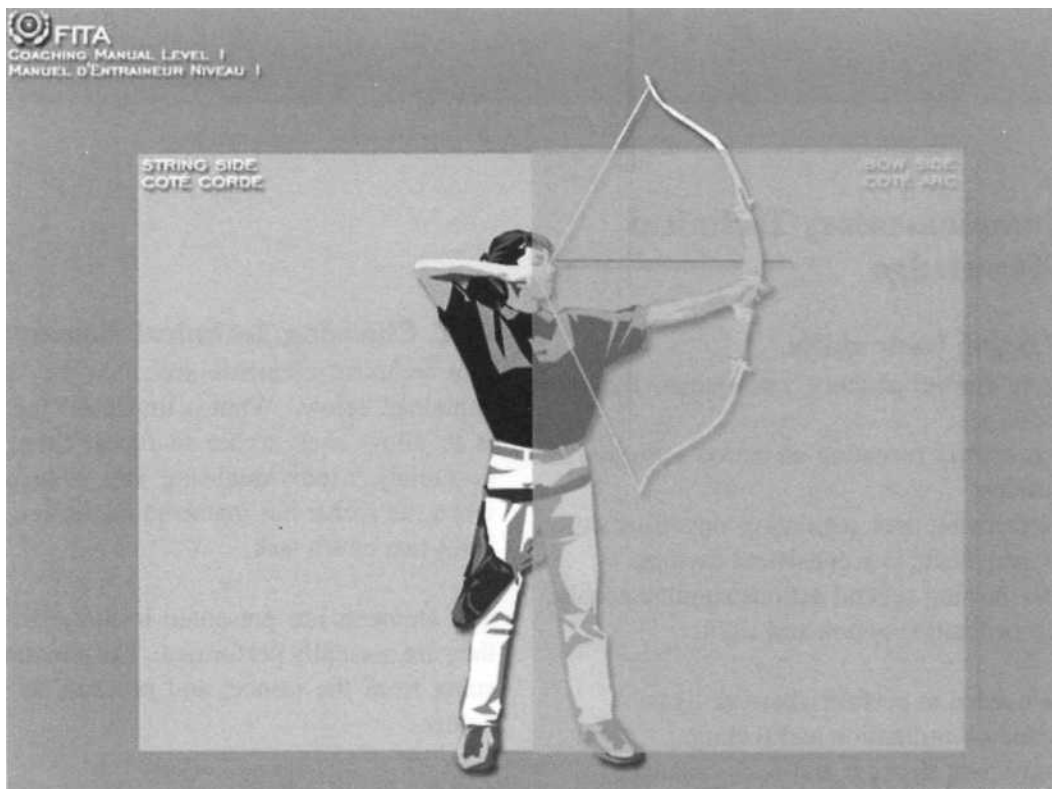
Kurzy teorie trénování zahrnují čtyři fáze výuky technických dovedností. Při aplikaci na lukostřelbu jsou to:

- dovednosti a jejich klíčové prvky;
- předvádění – organizace a způsob provedení;
- plánování praktických lekcí;
- zpětná vazba a pozorování.

V následujících kapitolách vysvětlíme jednotlivé fáze dopodrobna.

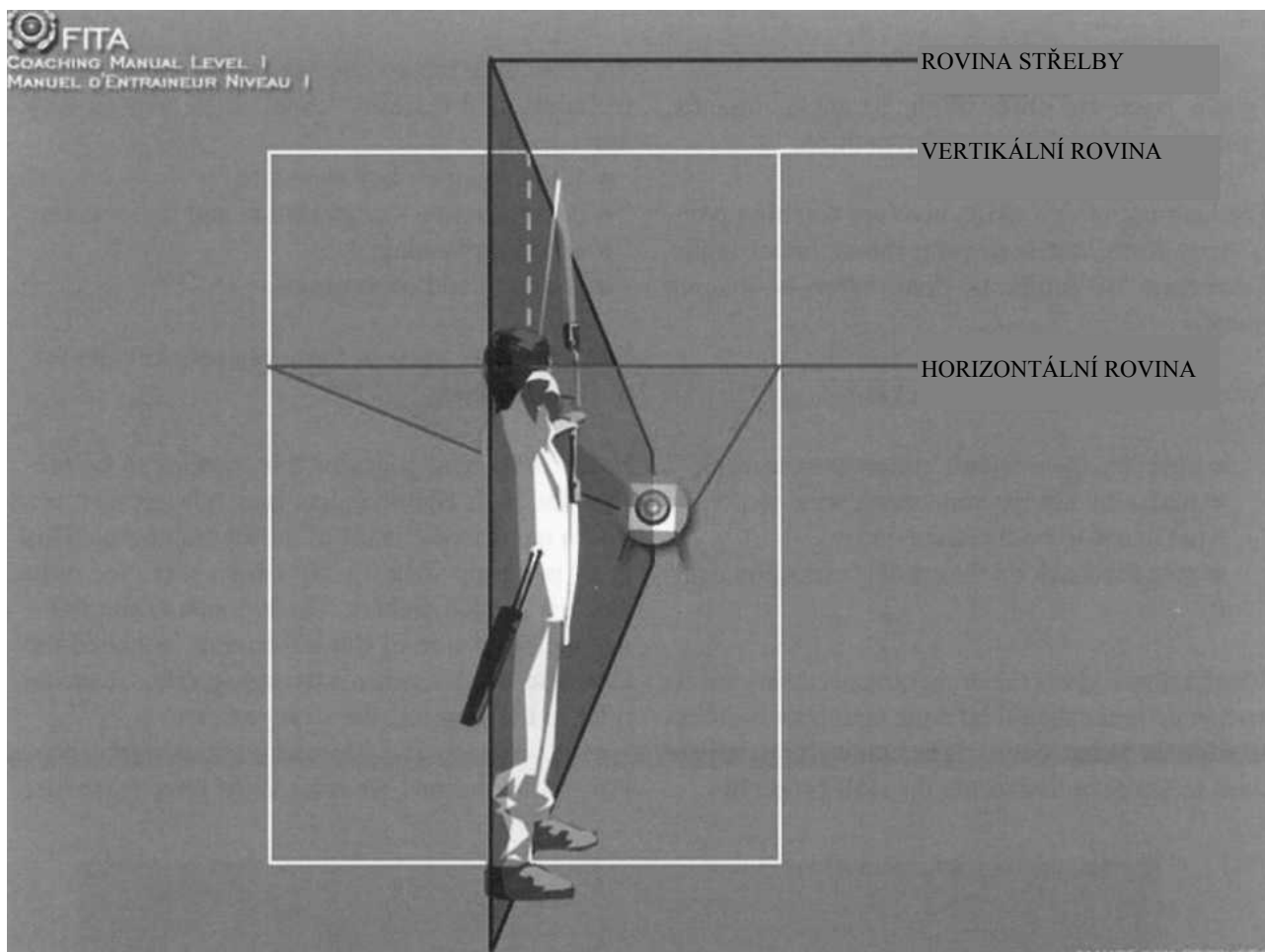
Ve zbývající části tohoto manuálu, za účelem zajištění přesnosti popisu jak pro praváky tak i pro leváky, má každá strana těla lukostřelce vlastní název. To umožňuje přesné pochopení vysvětlení pro praváky i leváky. Levá strana praváka a pravá strana leváka se nazývá přední strana, opačná strana se nazývá zadní strana. Pak tedy hovoříme o přední noze, zadním uchu atd.

Ze stejných důvodů označujeme tři roviny jako:



Přední strana / zadní strana

- Rovina střelby: rovina, ve které letí šíp;
- Horizontální: rovina rovnoběžná s povrchem země, včetně končíku;
- Vertikální nebo předozadní: rovina kolmá k povrchu země, probíhající podél střelecké čáry.



Označení rovin

7.1. Doplňující technické znalosti

7.1.1. Výčet základních dovedností

Na základě současných lukostřeleckých znalostí mezi nejdůležitější základní dovednosti patří:

- přesné opakování posloupnosti činnosti a poloh;
- stabilizace a regulace síly vynakládané během této posloupnosti ve stálém rytmu.
- provádění několika činností současně;
- koordinace činnosti a zraku.

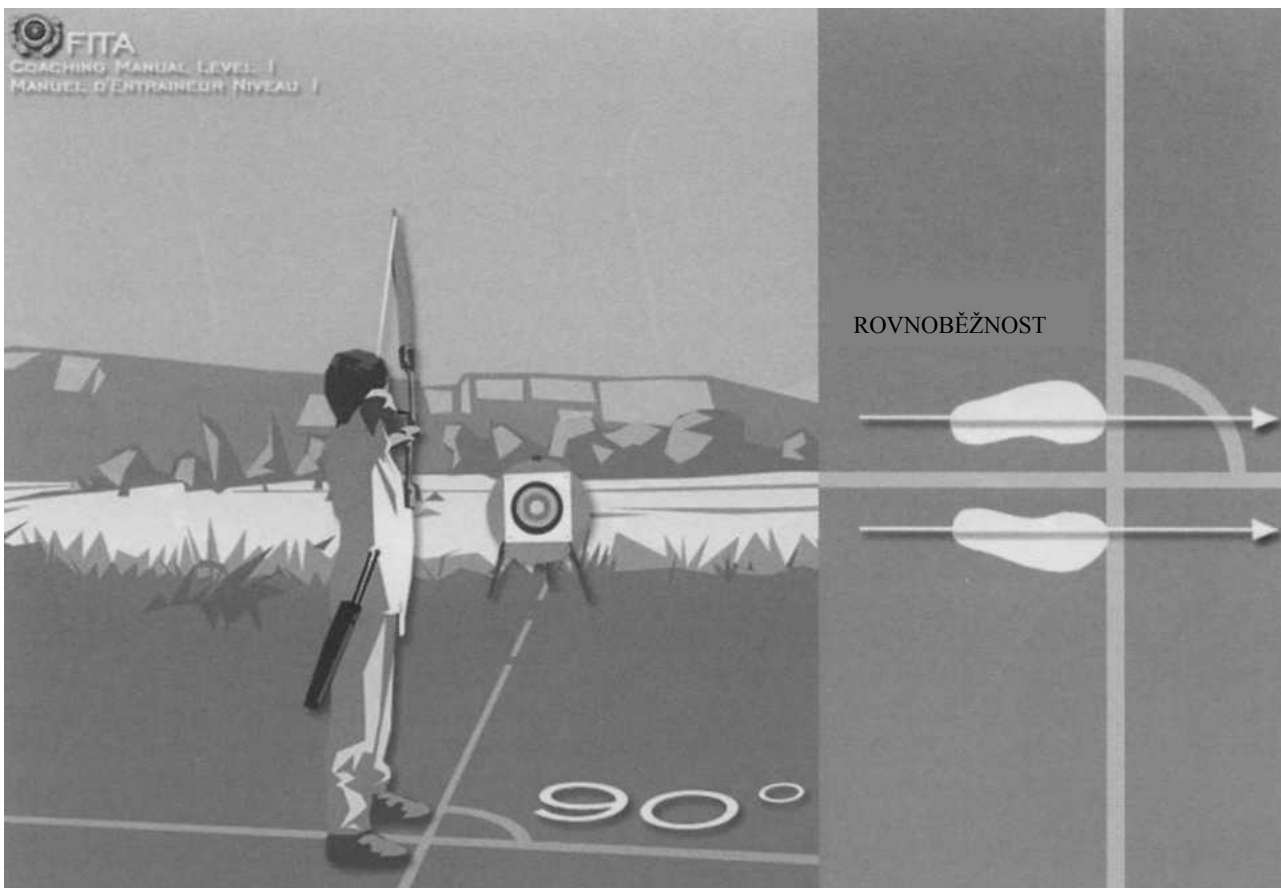
K provádění těchto dovedností je zapotřebí:

- dobrá koordinace a citění;
- dostatečná síla a rovnováha těla;
- dobrá koordinace mezi mířením a uvolněním tětiny.

7.1.2. Výběr technických prvků

V následující části jsou vysvětleny technické prvky a jejich klíčové body. Pro trenéra je důležité, aby každému střelci umožnil přesné opakování těchto prvků. Individuální úprava klíčových prvků probíhá v okamžiku, kdy střelec zvládne základy. To je úkolem trenéra na druhé úrovni.

Prvky jsou uvedeny v takovém pořadí, v němž se běžně provádí. Postup střelení začíná od postoje a pokračuje tak, jak je uvedeno níže.



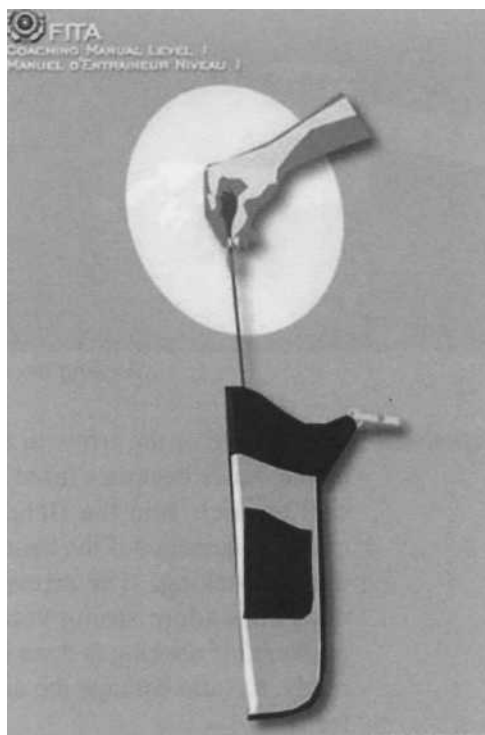
Postoj, způsob postavení na střelecké čáře

7.1.2.1. *Postoj*

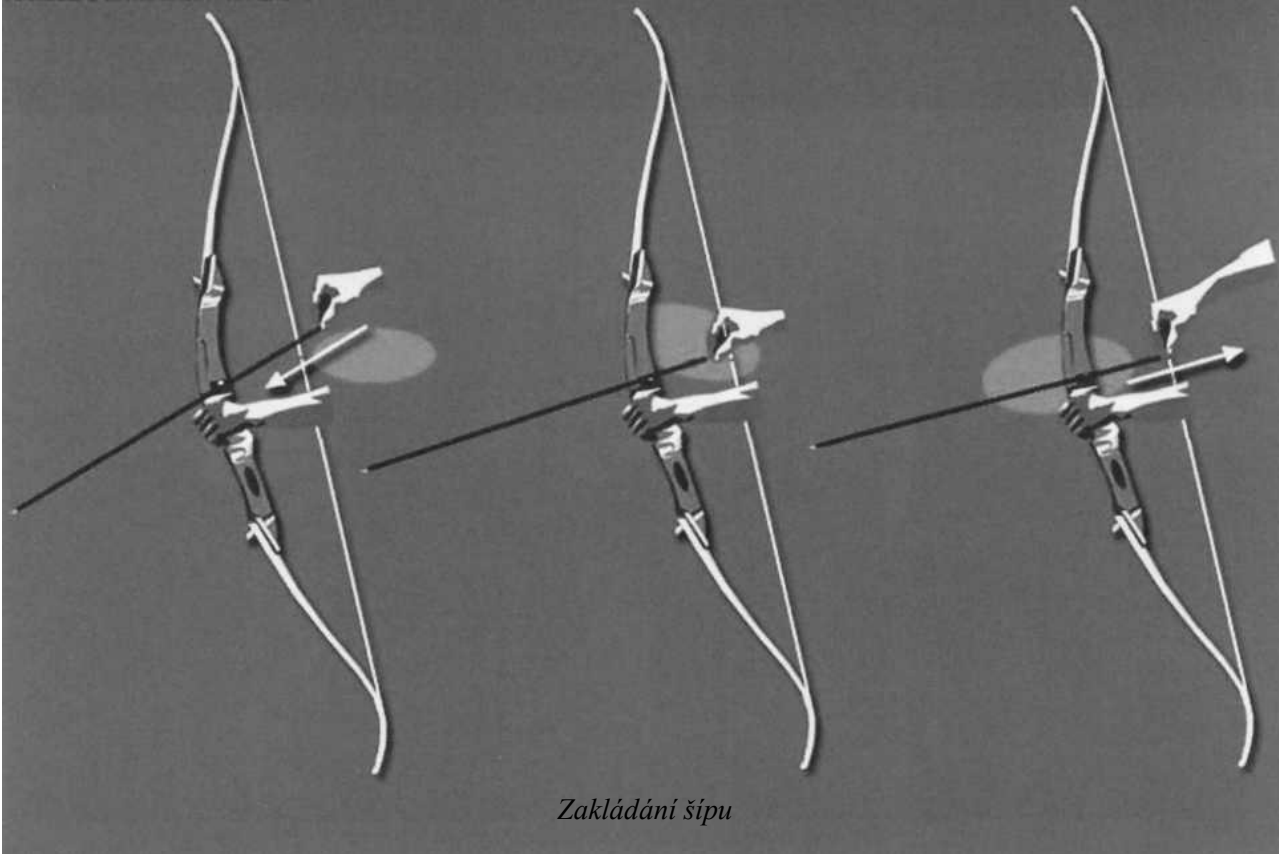
- Typ: Předběžná činnost.
- Účel: Stálost a prostorový vztah k terči, s dosažením optimální stability.
- Provedení: Chodidla jsou umístěna rovnoběžně na ose střelecké čáry, přibližně v šířce ramen.
- Zdůvodnění: Poskytuje střelci možnost snadno a přesně opakovat všechny činnosti. Zajišťuje stabilní oporu pro tažnou a tlačnou sílu vynakládanou v rovině střelby. Zaručuje stálý směr těla v rovině střelby. Uspodňuje pozorování. Zamezuje potížím s páteří.

7.1.2.2. *Zakládání šípu*

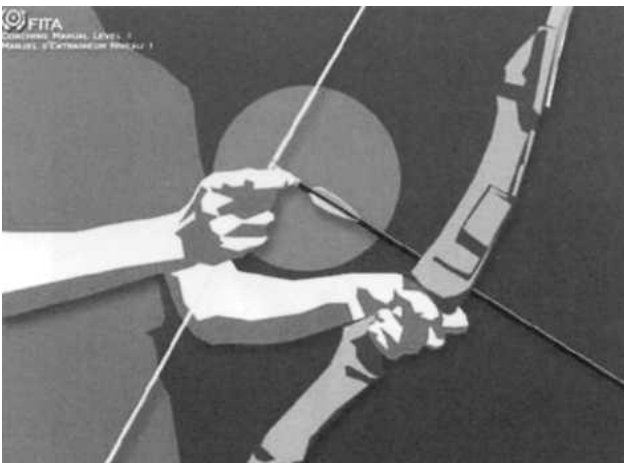
- Typ: Předběžná činnost.
- Účel: Stejně nasazení na luk. Činnost je nezbytné provádět bezpečně, aby nedošlo k poranění střelce, ostatních střelců nebo poškození náčiní.
- Provedení: Držte šíp za končík, položte šíp na zakládku, otočte šíp do správné polohy a nasadte jej na tětivu.



Způsob vytažení šípu z toulce



Zakládání šípu



Nasazení šípu



Tlak prstu poškozující zakládku

- **Zdůvodnění:** Při uchopení šípu před letkami je nasazení šípu mnohem obtížnější a v případě náhodného sklouznutí ruky při nasazování šípu může dojít k poškození letek. Zakládka šípu neodolá velkému tlaku ve svislém směru. Při nesprávném nasazení šípu může dojít k poškození zakládky.

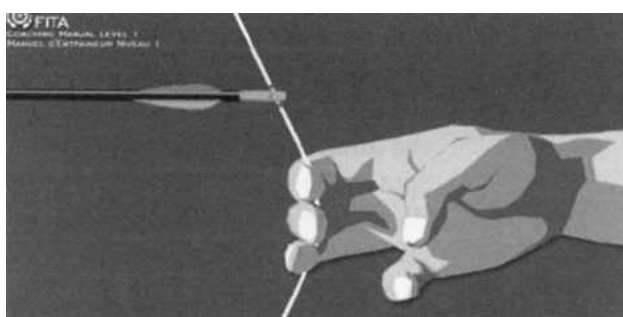
Na vstupní úrovni se úspěšně používají také šípy se čtyřmi letkami.

7.1.2.3. *Manipulace s lukem*

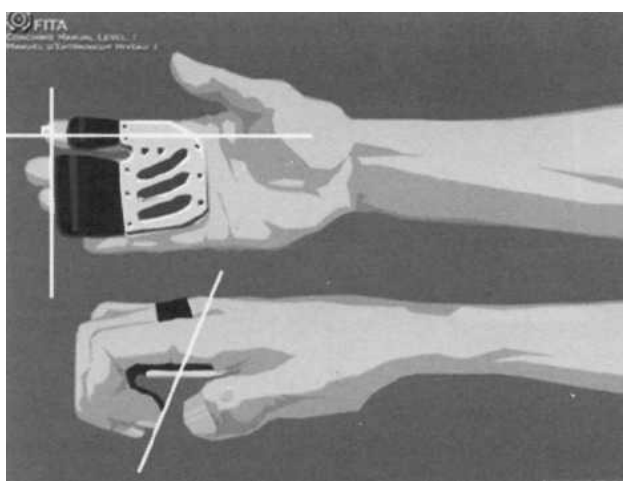
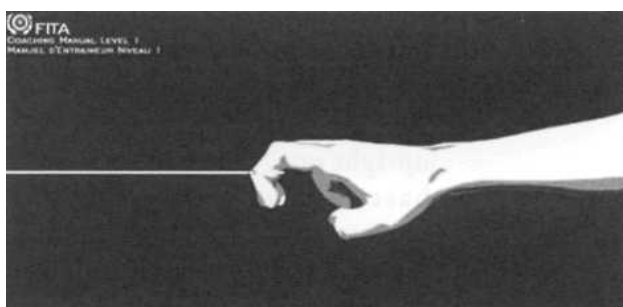
a) Uchopení tětiny

- **Typ:** Předběžná činnost.
- **Účel:** Stálá poloha prstů na tětině kolem šípu.
- **Provedení:** Prsty uchopí tětinu mezi dvěma horními klouby. Dlaň ruky je uvol-

něná a zadní strana ruky je rovná. Používají se tři prsty, které se umístí pod šíp. Mezera mezi končíkem a ukazovákem odpovídá přibližně šířce dvou až tří prstů, v závislosti na struktuře lících kostí a velikosti prstů zadní ruky. Pracovní zátěž se rozdělí rovnoměrně mezi tyto tři prsty. Potom zůstává zadní strana ruky v co nejsvislejší poloze, dlaň není sevřená, zápěstí je tak rovné, jak to jde. Vnitřní strana předloktí zůstává uvolněná. V důsledku toho se ruka nachází ve stejné ose (neboli vertikální rovině) jako předloktí a šíp.



Uchopení tětivy při první lekci: metoda přímé linie

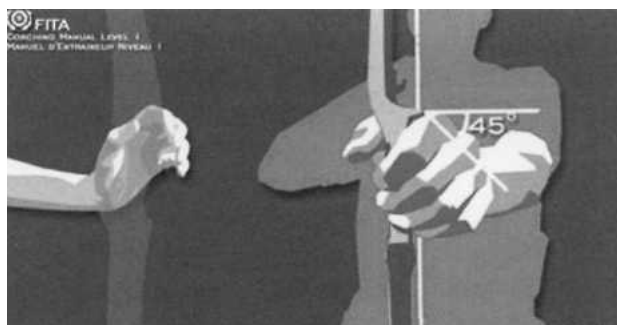


Při správném uchopení tětivy je rovná zadní strana ruky i zápěstí

- **Zdůvodnění:** Čím je střelec uvolněnější, tím lépe je schopen se učit a tím menší je pravděpodobnost, že zkroutí tětivu. Tato „hloubka“ sevření umožňuje uvolnění svalů v zadní ruce, paži a předloktí. Tětiva se hladce uvolní z prstů. Vylučuje potřebu zopakovat kotvení na obličej v plném nátahu (viz metoda trojúhelníku a čtyřúhelníku, které jsou popsány dále) a zjednodušuje geometrii z čtyřúhelníkové na přímou linii (viz dále v této kapitole). Vylučuje potřebu zabývat se vyvíjením svislého tlaku prstů na šíp.

b) Přední ruka a loket

- **Typ:** Předběžná činnost.
- **Účel:** Stále stejný dotek přední ruky s dostatečnou vzdáleností tětivy od těla během výstřelu.
- **Provedení:** Prsty jsou uvolněné, mírně sevřené, nedrží ani nesvírají luk. Zápěstí je ohnuté. Otvor tvaru „V“ vytvořený mezi ukazovákem a palcem je vystředěný v ose předloktí. Luk tlačí na střed otvoru „V“ vzniklého mezi osou palce a čarou života. Hlavní oblast tlaku je přibližně jeden až 2,5 cm pod špičkou „V“. Opačná strana dlaně než je čára života nesmí tláčit na střed rukojeti. Předloktí přední ruky je rovné, nikoliv však napnuté. Přední loket je zakotvený, není ohnutý. Špička lokte praváka musí směřovat doleva, nikoliv dolů.



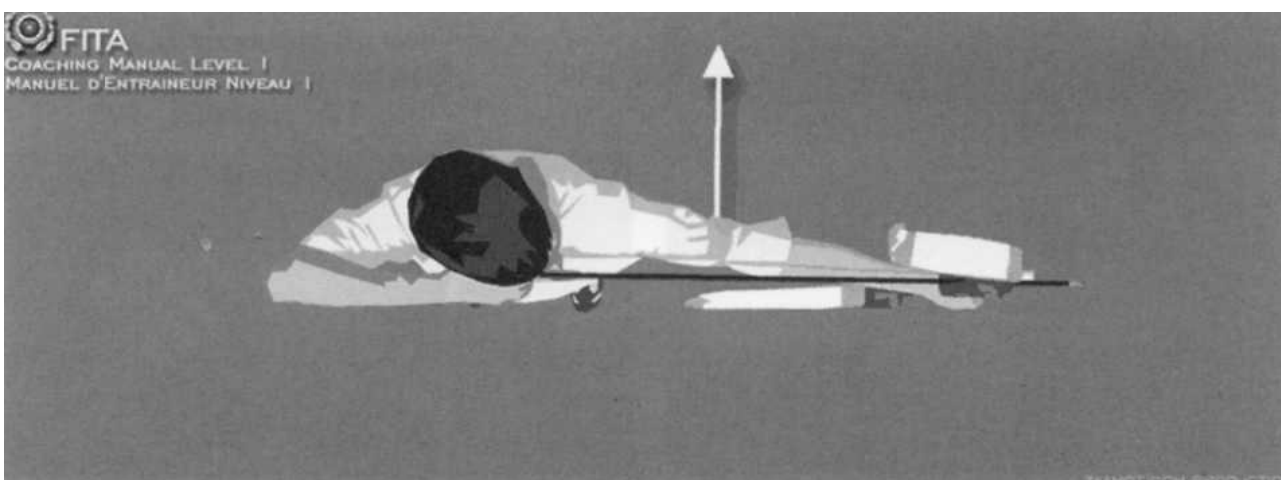
Správná poloha přední ruky: místo dotyku a sklon



Správně vyrovnaná přední ruka



Uvolněné prsty přední ruky

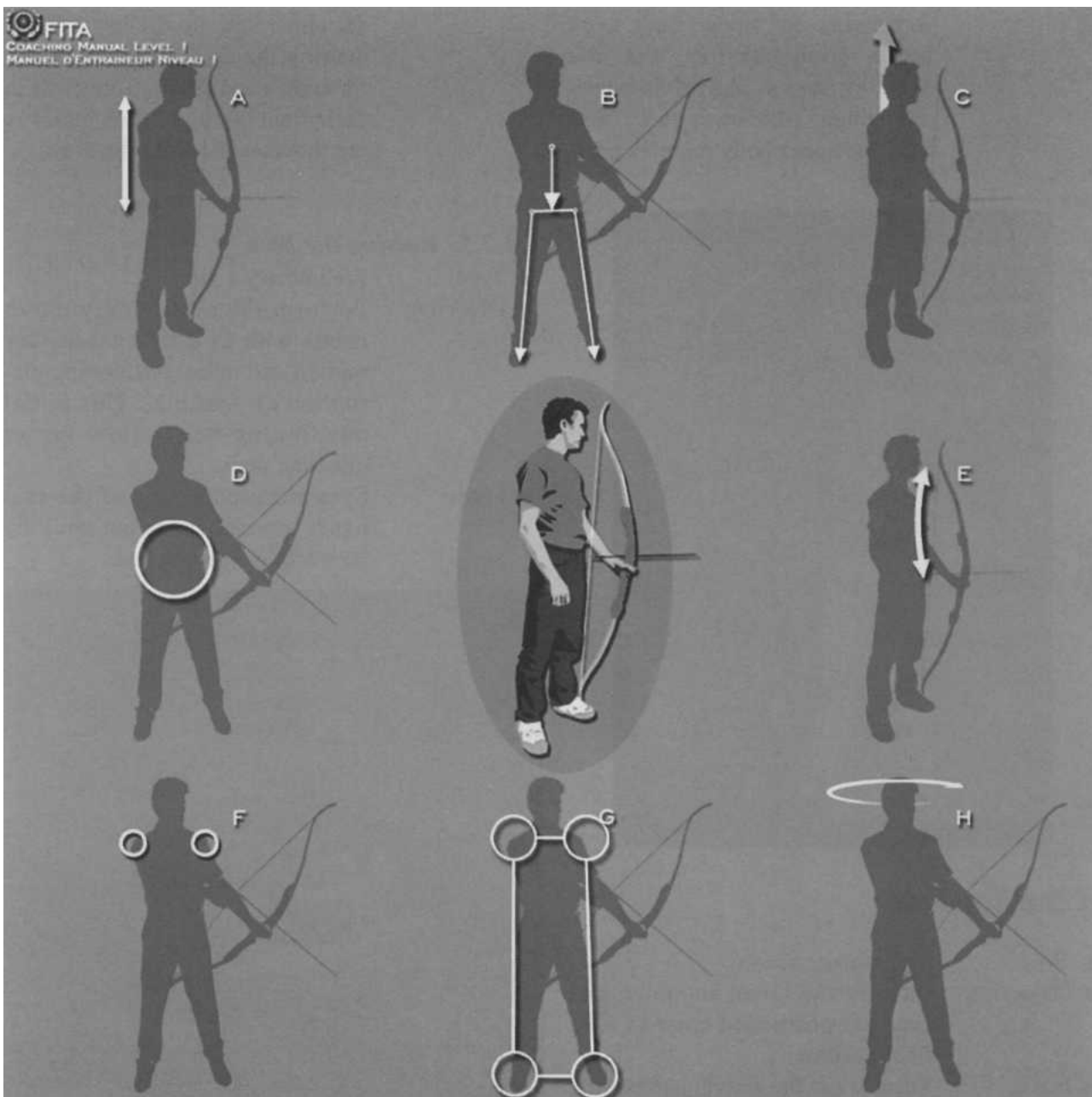


Loket přední ruky míří ven = dostatečná vzdálenost tětiny od těla

- **Zdůvodnění:** Sevření přední ruky vyžaduje velmi malé stažení svalů umožňující její uvolnění. Během prvních lekcí není vhodné používat závěs na luk. V této fázi to vede pouze k tomu, že se střelec soustředí na jeho použití místo na základní dovednosti, které se jej trenér snaží naučit. Čím je střelec uvolněnější, tím lépe je schopen vnímat a tím menší je pravděpodobnost, že bude tlačit na luk proti ose.

7.1.2.4. *Zaujetí předběžné pozice*

- **Typ:** Předběžná činnost.
- **Účel:** Zajistit stále stejný stabilní základ, který umožňuje podobné opakování činností horní části těla, jakož i celkovou optimální stabilitu. Rovněž by mělo umožnit opětové nastavení dominantního oka do stejného vyváženého bodu v prostoru. Dominantní oko si můžeme představit na špičce pyramidy (nazýváme ji „velká pyramida“, aby nedošlo k záměně s „nejvyšší pyramidou“, která bude vysvětlena později).
- **Provedení:** Uchopení tětiny a luku (viz dva předcházející kroky) provádí většina střelců v předklonu. Pro přechod z předklonu do vzpřímené polohy, která bude dobrým základem pro vykonání prováděcího postupu výstřelu, existuje několik možností. Některé z nich jsou uvedeny níže:



Zaujetí předběžné pozice může zahrnovat následující prvky:

- A. Rovná, napřímená záda
- B. Váha těla rozložená na obou chodidlech
- C. Protážená hlava
- D. Nízké těžiště a silné břicho
- E. Plochý hrudník
- F. Ramena stlačená dolů
- G. Celé tělo v rovině střelby: ramena jsou nad kyčlemi a chodidly
- H. Hlava otočená k terči: nos a brada míří k terči.

a) Nohy

- Provedení: Převrácené „V“ souměrné podle svislé osy procházející špičkou. Váha je rozložena rovnoměrně na obě chodidla.
- Zdůvodnění: Váha těla je rozložena na obě nohy přibližně stejnou měrou. Jelikož je

váha těla přenesena mírně dopředu (směrem ke špičkám chodidel), zmenší se kolébání těla dopředu a dozadu. Jak je znázorněno na výše uvedeném obrázku, zadní noha se podílí na vyvíjení tlaku, zatímco přední noha přispívá k tahu. Ve

skutečnosti se tyto dvě síly vzájemně vyruší v pase, takže vznikne jen velmi malé odchylení a malý tlak směřující dolů, což zajistí vytvoření pevného základu pro činnost horní části těla a dobrou stabilitu. V průběhu procesu střelby je pánev obvykle vychýlená (plochá spodní část zad), takže je zapotřebí nastavit do správné polohy pouze horní část těla.



*Postavení
těla a nohou*

b) Horní část těla

- Type: Předběžná činnost.
- Účel: Trup, rameno a hlava se zpočátku nachází blízko konečné pozice.
- Provedení: Otočte nebo vychylte pánev dozadu (plochá spodní část zad), páteř je protažená a ramena jsou ve stejné rovině jako kyčle. Ramena jsou stlačena dolů a hrudník je plochý. Často je cítit mírné napětí v trapézovém svalu. Otáčejte hlavou směrem k terči (při zachování protahování), dokud nebude nos mířit na terč.
- Zdůvodnění: Protahování hlavy a páteře zajišťuje vzpřímený svislý postoj. Následkem vychýlení pánve, zploštění hrudníku a stlačení ramen dolů klesne těžiště, čímž tělo získá větší stabilitu. Kromě toho se také přenáší energie z horní části těla do spodní části těla

a střelec se tak více uvolní. Ramena a hlava jsou blízko konečné pozice, což zajišťuje minimální pohyb během nátahu.

7.1.2.5. Zvedání luku

- Type: Předběžná činnost.
- Účel: Provést předběžné pohyby při co nejmenším zbytečném pohybu a narušení výchozí pozice. Toto počáteční postavení musí umožnit efektivní nátah.
- Provedení: Synchronizované zvedání obou rukou směrem k terči, až do náprahu přední ruky.



Zvedání luku

Během celého procesu:

- přední rameno musí zůstat co nejnižší;
- horní část těla (ramena, hrudník a těžiště) si uchovává sníženou polohu;
- šíp se musí zvedat v rovině střelby;
- hlava a páteř je stále protažená;
- pánev zůstává vychýlená (v případě zvolení této pozice).

Ke konci zvedání:

- obě ruce se zvedají na stejné úrovni;
- šíp je rovnoběžný s povrchem země.

Na konci zvedání:

- šíp je na úrovni nosu / očí;
- zadní rameno se nachází pod osou šípu;
- přední zápěstí je v jedné linii s předním předloktím.
- mírný náklon trupu dozadu směrem k zadnímu chodidlu je přijatelný, vhodnější je však vzpřímená poloha těla.

- **Zdůvodnění:** Jednoduchý pohyb se snadno opakuje. Jedná se o bezpečnou předběžnou pozici pro nátah, a to i v případě, že šíp vyklouzne začátečníkovi z prstů. Části těla, které jsou již ve správné poloze, se těžko naruší a dokončí se po provedení činnosti. Síly vyvíjené na horní končetiny usnadňují tlačení ramen dolů. Náklon těla směrem k zadní noze vyváží váhu luku a posune těžiště střelce blíže k terči (při použití luků z odlehčených materiálů je tento náklon menší).

7.1.2.6. Přednáťah

Řada střelců se na konci zvedání luku na chvíli zastaví – toto zastavení se nazývá „přednáťah“.

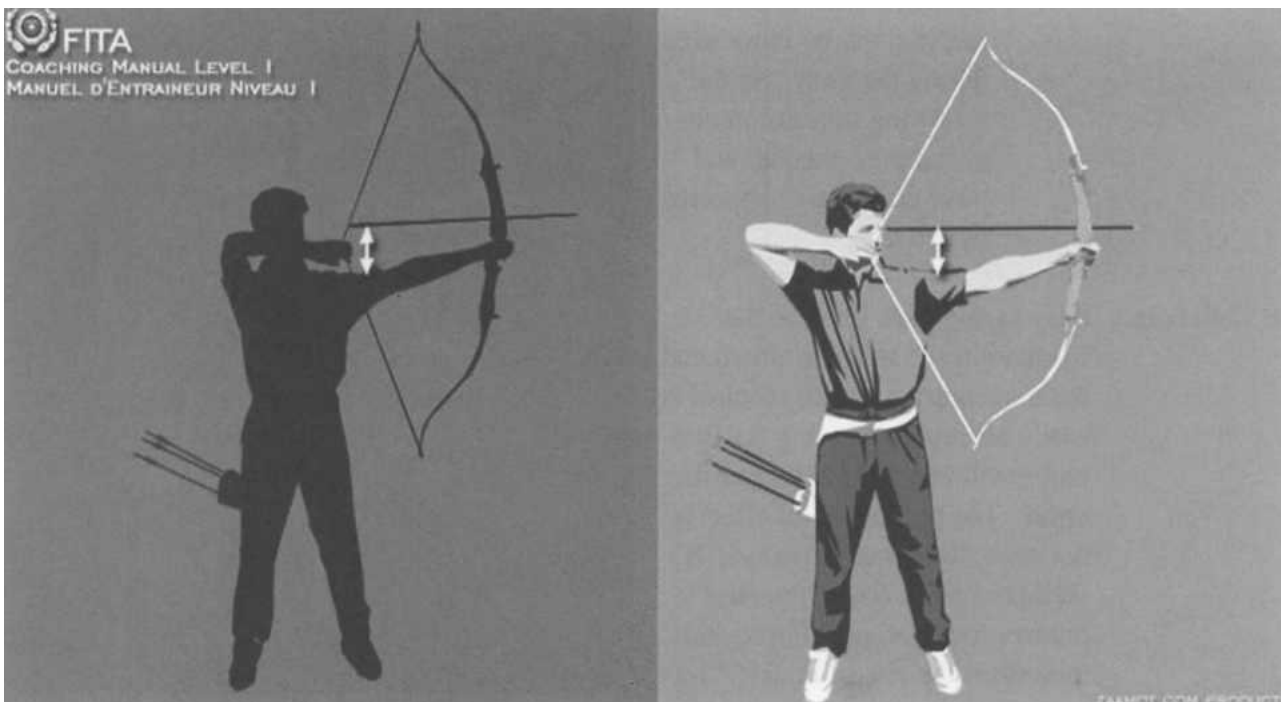
- **Type:** Předběžná činnost.
- **Účel:** Tento krok umožňuje doladění předběžné polohy šípu v rovině

střelby, jakož i některých částí horní poloviny těla. Proto vylepšuje předběžnou polohu ramen a lopatek, ale také hlavy, trupu, svislou polohu těla, výšku luku atd.

- **Provedení:** Žádná viditelná změna proti „konci zvedání“ vysvětlenému výše.

7.7.2.7. Náťah

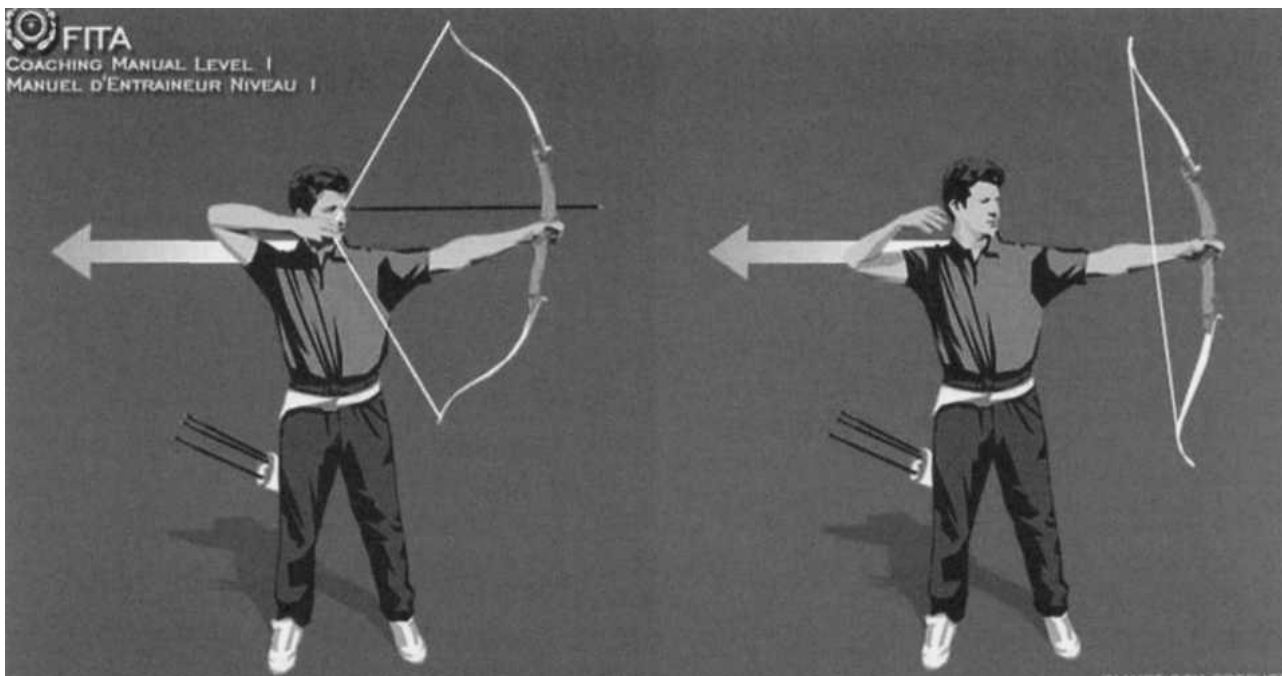
- **Typ:** Pohyby vyvíjející sílu.
- **Účel:** Natáhnout luk bez porušení předběžné pozice dosažené vykonáním předběžných prvků. Tato činnost nátahu trvá až do doby po provedení výstřelu.
- **Provedení:** Vždy mějte činnost pod kontrolou. Rychlé pohyby jsou minimální, nebo vůbec neexistují. Požadované pohyby ztrácejí na rychlosti, jak se přibližují k obličejí, ale neustávají! Trup je téměř nehybný. Jestliže nebylo dosaženo přednátahu, dochází pouze k mírnému otáčení v ose hrudníku, což vede ramena z roviny střelby. Tělo je ve svislé poloze nebo setrvává v mírném náklonu. Ramena jsou stále tlačena



Napínání od přednátahu k plnému nátahu

dolů. Hlava zůstává na stejném místě a je protažená; během několika posledních centimetrů nátahu se nesmí pohybovat směrem k těživě. Šíp je neustále

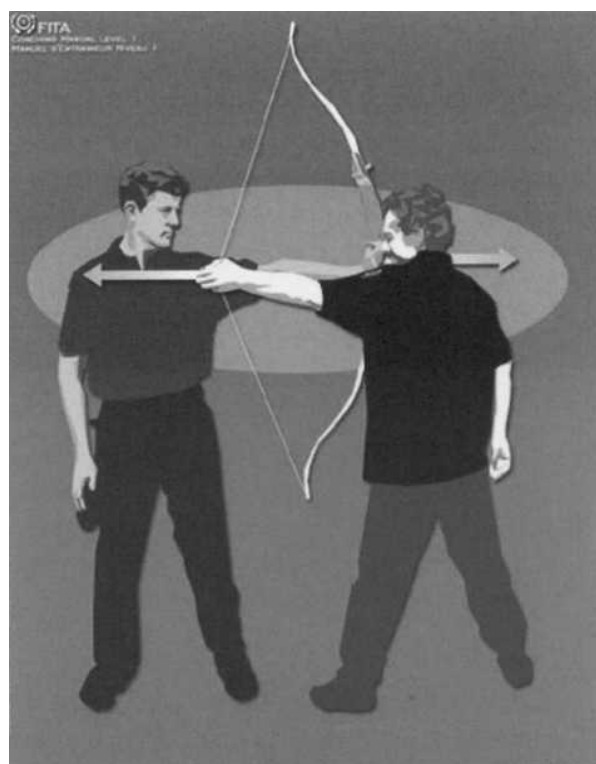
zmenší při přibližování tětivy k obličejí, což umožňuje zachování kontroly. Protože je začátek nátahu rychlejší, šetří si střelec síly.



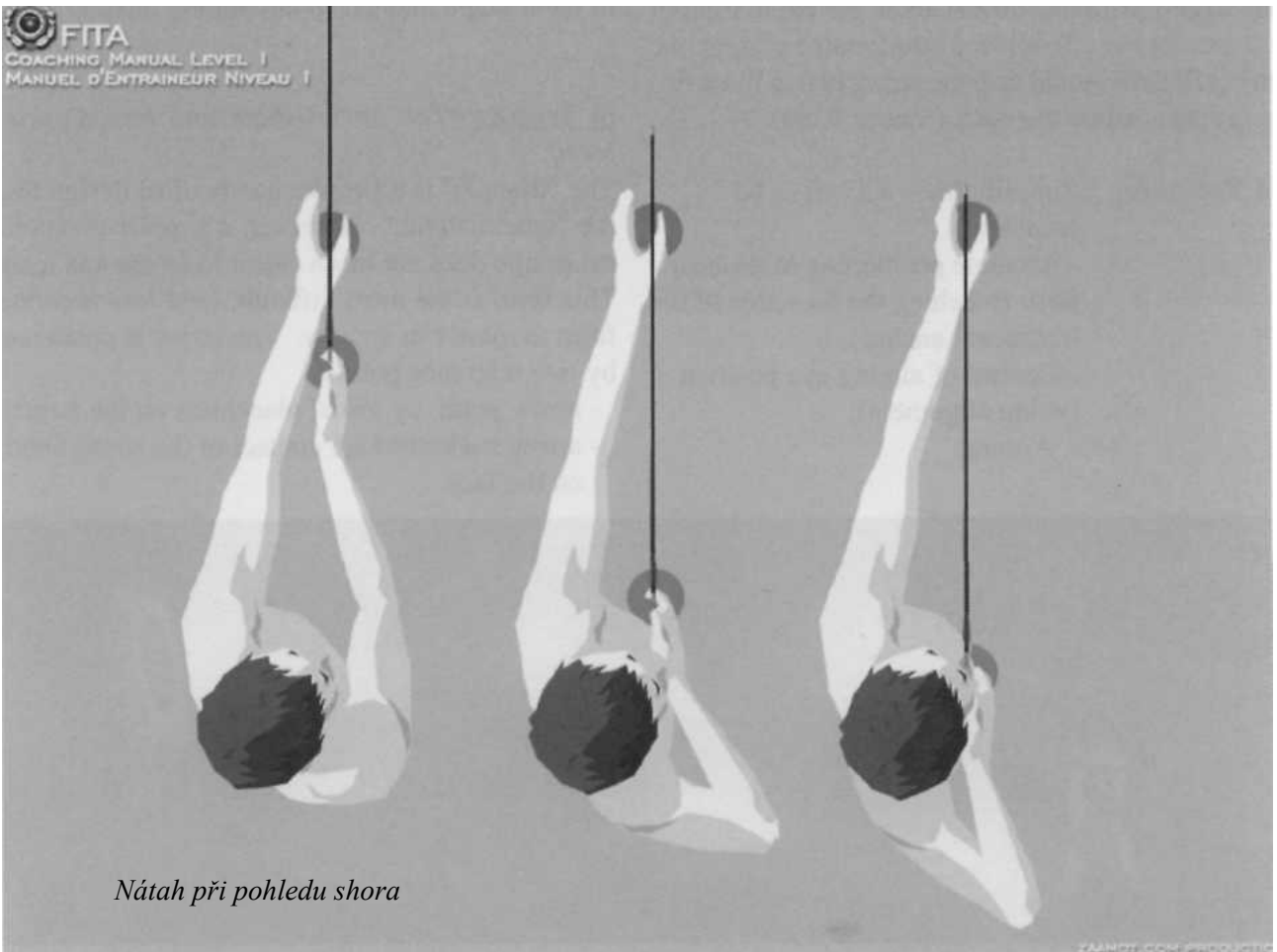
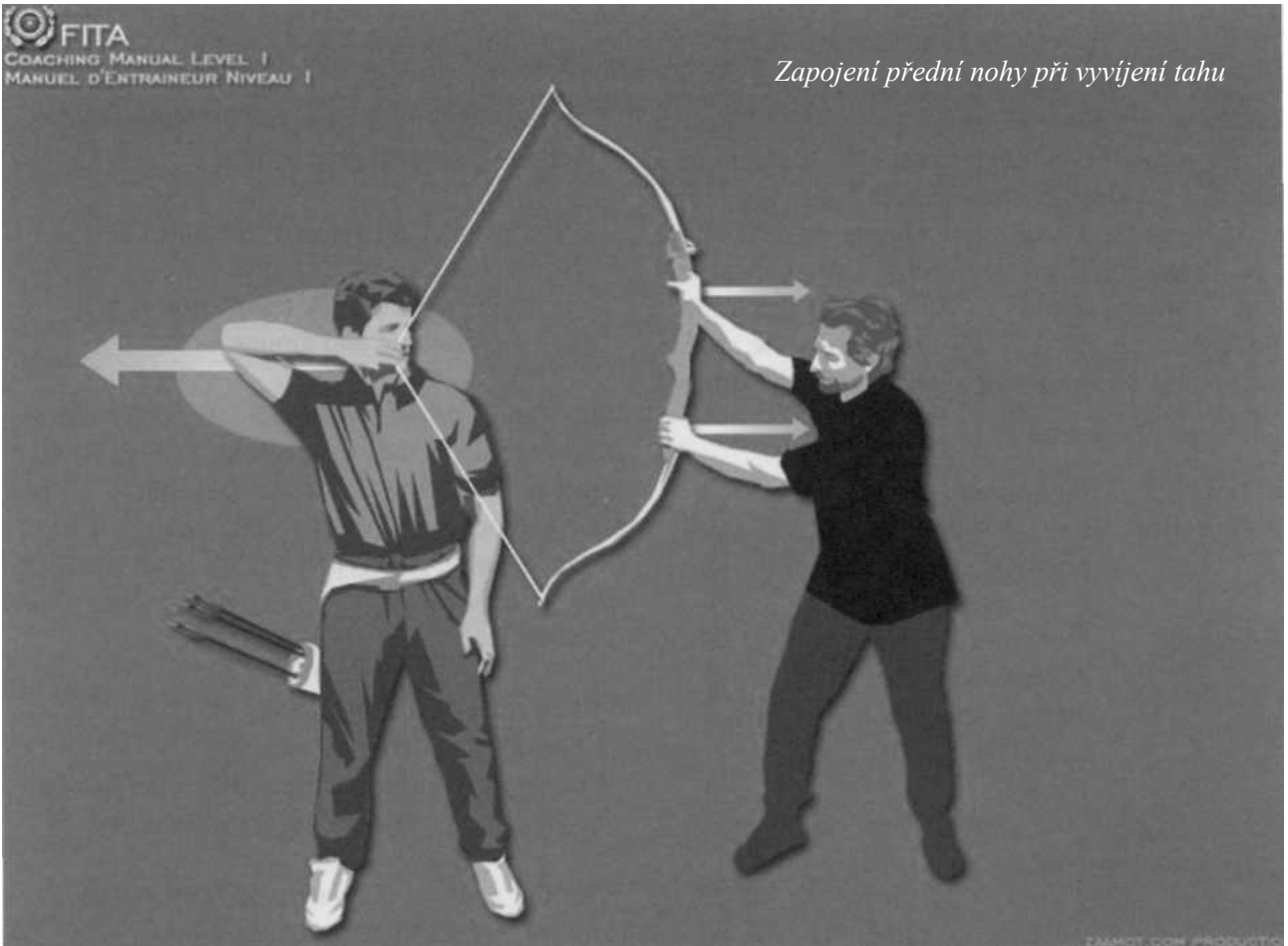
Plynulé natahování začíná ihned po zvednutí luku a končí v okamžiku, kdy šíp letí

rovnoběžný s povrchem země. Tětiva se přibližuje v rovině střelby přímo k obličejí. V průběhu nátahu je nezbytné dosáhnout rovnováhy mezi vyvíjením tažné a tlačné síly. Jak je znázorněno na následujícím obrázku, tažnou a tlačnou sílu podporují nohy.

- **Zdůvodnění:** Snadno se opakuje, neboť pevný základ je možné jen těžko narušit a pohyb je jednoduchý, takže lze snadno získat kontrolu. Usilování o zajištění symetrie zamezí porušení rovnováhy. Vyvíjení síly není centralizované, ale rozptýlené. To usnadňuje dosažení symetrie, zmenšuje účinek lokálního vyčerpání a minimalizuje nebezpečí poranění. Pro vyvíjení síly se používají hlavní svaly. Síly plného nátahu je dosaženo ve chvíli, kdy se rychlost nátahu



Zapojení zadní nohy při vyvíjení tlaku



Nátah při pohledu shora

7.1.2.8. Obličejové značky

Název tohoto prvku se může zdát nový, avšak dříve používané slovo „kotvení“ bylo nevhodné, neboť kotvení znamená něco stálého, zatímco střílení z luku je nepřetržitý „pohyb“ (otvírání). Kromě toho, při použití metody míření v přímé linii k žádnému kotvení nedochází. V současné době se zvažuje několik názvů, mimo jiné i „poloha zadního oka“, „referenční bod“ atd. Všechny tyto názvy se vztahují k prostorovému umístění končičku šípu ve vztahu k dominantnímu oku.

- Typ: Předběžná činnost.
- Účel: Opakovat, s přesností a jednoduchostí, orientaci šípu k dominantnímu oku.
- Provedení: Existují tři geometrické formy vytvářené různými obličejovými značkami: přímá linie, trojúhelník a čtyřúhelník.

a) Přímá linie (*Nejjednodušší forma – doporučená pro první lekce*)

Míření podél dřívku šípu. Při plném nátahu leží dřív na ose míření (linie vedoucí od oka k terči), s končičkem přibližně 2,5 cm před dominantním okem. Pro zajištění pohodlného míření je vhodné, aby prsty zadní ruky uchopily tětivu ve vzdálenosti dva až tři prsty pod končičkem (4 až 5 cm).

- Zdůvodnění: Zjednodušit tři činnosti, které se musí střelec naučit:
 - Přesná poloha končičku šípu (dotýkající se obličejové oblasti klasického kotvení);
 - Kontrola nad polohou dominantního oka (vyrovnání);
 - Míření.

Zbývá jen jeden úkon, a to jednoduché vyrovnání zraku. To střelci umožňuje:

- snadno a přesně zajistit konzistentnost a tím dosáhnout povzbudivých výsledků;
- lépe pochopit pohyb, který začíná nátahem a končí až po vystřelení šípu, čímž se snižuje pokušení ustát v pohybu mezi nátahem a mířením.

Tato forma, které se říká „Apač“ nebo „míření po šípu“, zajišťuje uspokojivé výsledky střelců, pokud je terč ve vzdálenosti 10 m. V závislosti na tělesné velikosti a použitého napětí luku se tato metoda používá na vzdálenosti do 20 m. Při práci s malými dětmi je někdy nezbytné zvolit kratší vzdálenosti:

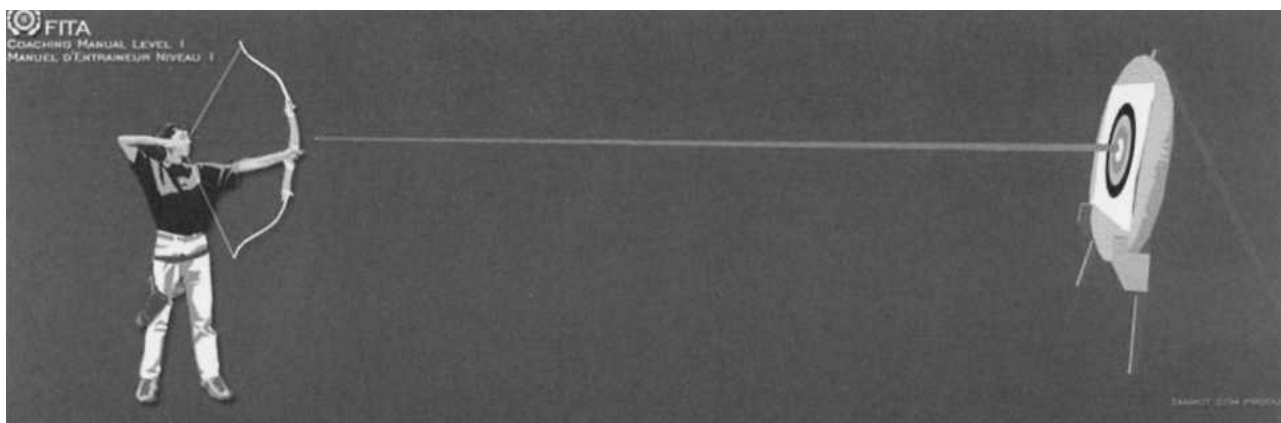
- * 8 m pro 11 až 13 let věku;
- * 6 m pro 8 až 10 let věku;
- * nebo použít metodu trojúhelníku (viz níže) pro ty nejmladší pro zvýšení balistické síly šípu.

Při použití metody míření po šípu mají rozdíly v nátahu nebo mírné prokluzování menší dopad než při použití metody trojúhelníku (metoda míření na bod).

b) Trojúhelník (*Pokročilá a méně přesná forma*)

„Trojúhelník“ je jednodušší geometrický tvar než „čtyřúhelník“. Jednodušší geometrický tvar však neznamená snazší opakování a učení. Tato forma je nejobtížnější (a méně přesnou) formou používanou v lukostřelbě. Poloha šípu se určuje podle dvou referenčních bodů:

- špičky šípu, umístěním na terč zrakem;
- končičku šípu, prostřednictvím dotyku zadní ruky na obličej.



Při použití metody míření v přímé linii se šíp umístí zrakem při zajištění polohy dominantního oka

Pro zajištění zopakování trojúhelníku střelec musí:

- provádět nepřetržitý nátah;
- najít polohu oka podle vyrovnání tětivy.

Prsty zadní ruky střelce jsou v neměnné vzdálenosti od končíku. Prsty jsou obvykle umístěny těsně pod končíkem a vždy se pokládají na stejné místo na obličejí střelce, například špička ukazováku se dotýká koutku úst, zatímco jeho horní strana leží těsně pod lícní kostí.

• Zdůvodnění:

Tato metoda vyzdvihuje všechny potíže, a požitky, lukostřelby. Obtížnost této metody spočívá v tom, že míříme špičkou šípu, která:

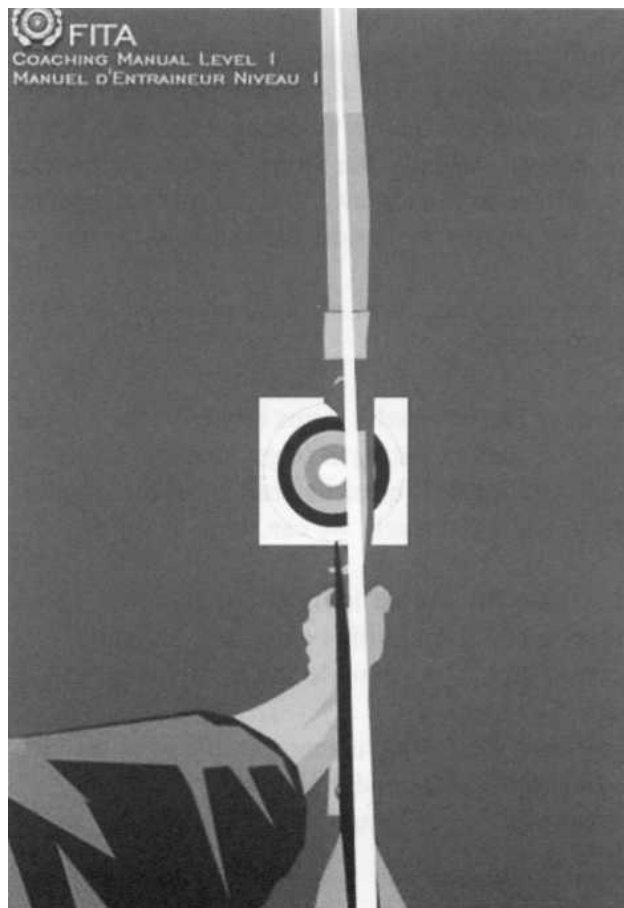
- je poměrně velká, takže tvoří nepřesný zaměřovací bod;
- není tak stabilní jako pevný kolík mířidla – zejména pro začínajícího střelce.

Rovněž je obtížné vytvořit na čelisti stálou značku pro prst zadní ruky. Tato metoda je však prakticky a technicky zajímavá, protože se podobá původní lukostřelecké technice. Je důležité ji střelce naučit, neboť právě tento typ lukostřelby si mohou oblíbit. Tato forma se obvykle učí až po metodě míření v přímé linii, avšak ještě před použitím metody čtyřúhelníku. Střelec tak objeví balistické účinky dráhy šípu a význam zopakování polohy končíku a vyrovnání tětivy luku. Jakmile se naučí tyto technické prvky, můžete začít uvažovat o metodě čtyřúhelníku.

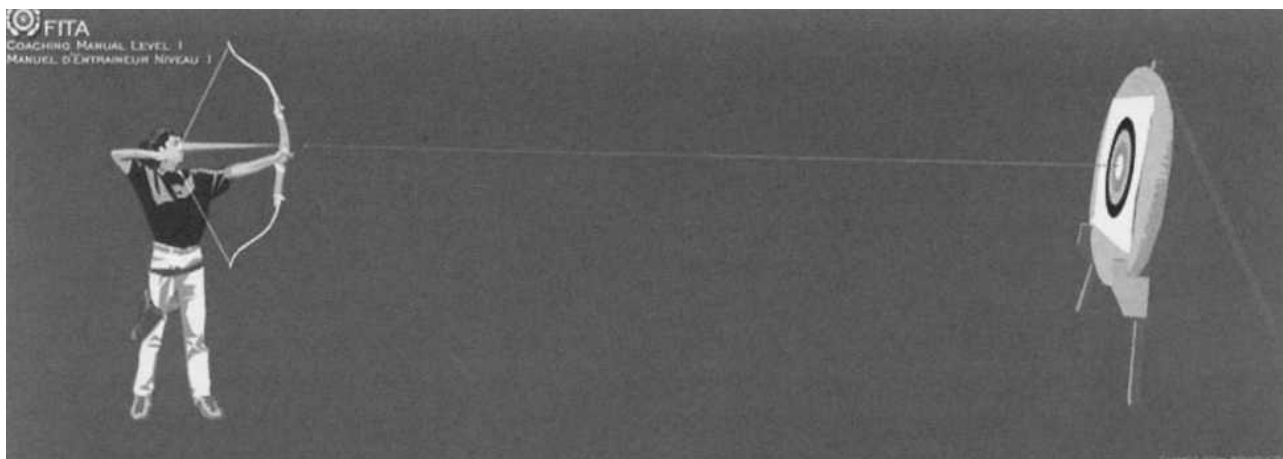
c) Čtyřúhelník (*Nejběžnější a nejpřesnější forma*)

Poloha šípu se určuje podle dvou referenčních bodů:

- špičky šípu, umístěním mířidla na terč. Od této chvíle je při vyučování této metody vhodné začít používat mířidlo;
- končíku šípu, prostřednictvím dotykového umístění zadní ruky na obličej.



Při použití metody trojúhelníku (a čtyřúhelníku) je nezbytné zajistit vyrovnání tětivy



Obličejové značky pro použití metody míření v trojúhelníku

Mimoto, pro zajištění opakování čtyřúhelníku střelec musí:

- udržovat luk ve vertikální rovině nebo neustále nakloněný ve stejném úhlu ;
- provádět nepřetržitý nátaž;
- najít polohu oka podle vyrovnání tětivy.

Když si uvědomíte, jak je pro střelce obtížné důsledně opakovat každý z těchto úkonů, pochopíte, proč nedoporučujeme vyučování začátečníků pomocí této metody během prvních lekcí! U této metody se tětiva nejčastěji uchopí stylem „cigareta“, rovněž zvaným „středozemní“. Ukazovák je položen těsně nad končíkem, zatímco prostředník a prsteník jsou pod ním. Zadní ruka je obvykle umístěna pod spodní čelistí a tětiva se dotýká obličeje uprostřed nebo vedle tváře a nosu.

Spojení těchto tří forem obličejových značek je programem vstupní úrovně.

Právě jsme vysvětlili tři formy týkající se tří typů obličejových značek vyskytujících se v terčové lukostřelbě. Jelikož ta nejpřesnější (čtyřúhelník) není nejjednodušší pro učení, přemýšlíme následovně.

Otázka 1.: Která forma je jednodušší než čtyřúhelník (se čtyřmi stranami a čtyřmi úhly).
Odpověď 1.: Trojúhelník (se třemi stranami a třemi úhly).

Otázka 2.: Která forma je jednodušší než trojúhelník (se třemi stranami a třemi úhly)?
Odpověď 2.: Jednoduchá přímá linie (žádné úhly, jen přímka).

Nyní tedy můžeme zvážit výuku lukostřelby od nejjednodušší formy (přímá linie) k obtížnější (čtyřúhelník), což je logický výukový postup se zřejmým přínosem.

Učení od nejjednodušší formy má ještě jednu výhodu, neboť začátečník si vyzkouší alespoň dva typy lukostřelby: bez mířidla a s mířidlem, takže se může rozhodnout, který typ lukostřelby mu lépe vyhovuje.

Tipy pro propojení uvedených tří metod:

* Začněte učit střelce pomocí metody přímé linie na velmi krátké vzdálenosti, jako jsou tyto:

- 10 metrů pro dospělé;
- 8 pro děti mladší 14 let;
- 6 pro děti mladší 11 let;
- 4 metry pro děti mladší 8 let.

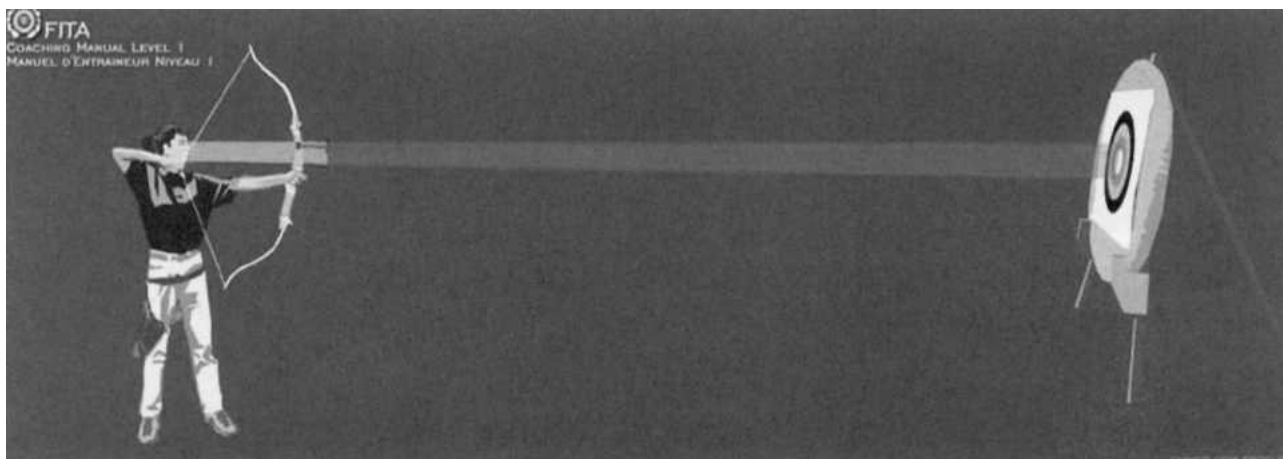
Tyto vzdálenosti je vhodné upravit podle fyzického vzrůstu; nestačí se řídit pouze věkem.

Metoda přímé linie snižuje počet obvyklých značek, jako jsou: tětiva proti bradě, zadní ruka umístěna pod spodní čelistí, lícní kosti nebo na čelisti..., takže střelec může zaměřit svoji pozornost na naučení se skutečných základů lukostřelby.

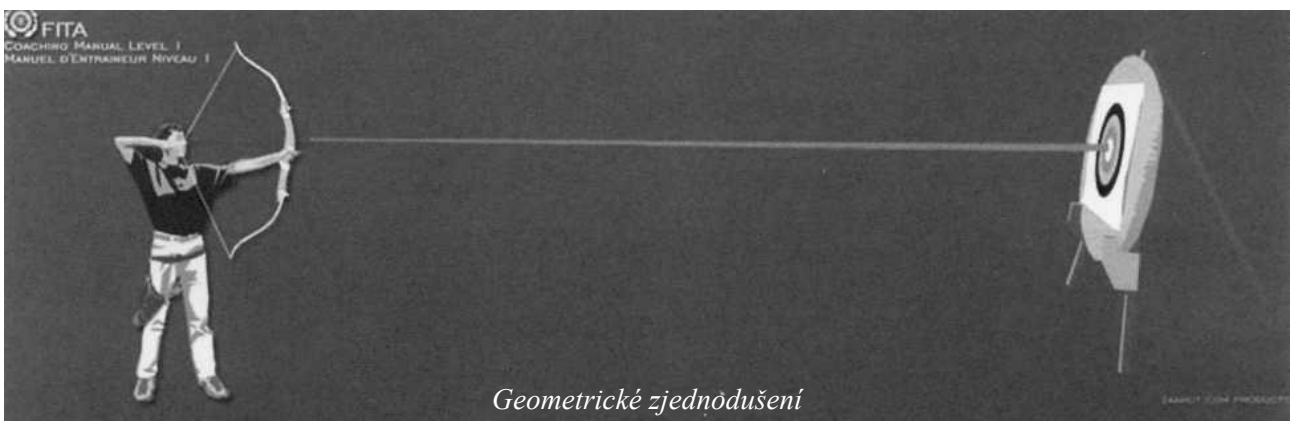
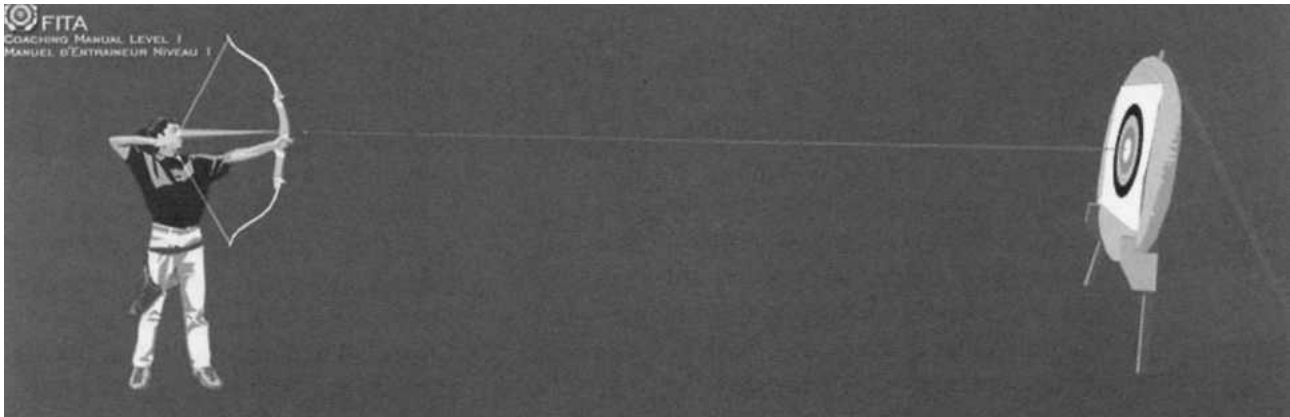
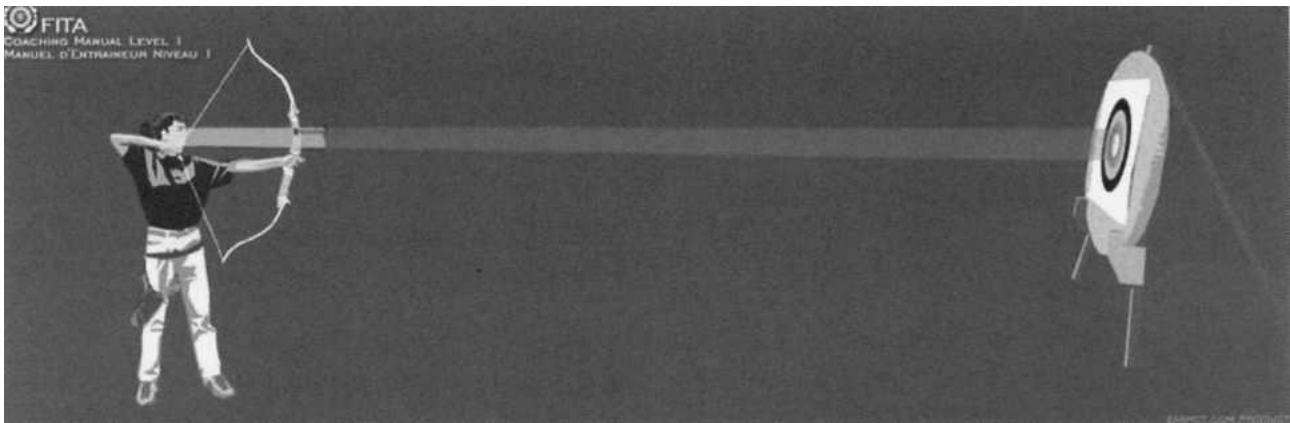
* Až se jeho bodový výsledek zlepší (například 140 bodů na 18 šípů do terče 80 cm), zvětšujte vzdálenost postupně o 5 až do 30 m.

* Používejte metodu přímé linie na vzdálenosti, kde může střelec stále mířit někam do horní části terče. Jestliže daná vzdálenost vyžaduje míření nad terč, přejděte k metodě trojúhelníku.

* Jakmile se bodový výsledek střelce zlepší v průměru o 25 bodů na vzdálenost 20 nebo 25 m, zvětšete vzdálenost o 5 m a použijte metodu trojúhelníku v průběhu ještě alespoň jedné lekce, než začnete učit metodu čtyřúhelníku.



Obličejové značky pro použití metody čtyřúhelníku, rovněž je nezbytné vyrovnání tětivy



Geometrické zjednodušení

* Během učení metody čtyřúhelníku obvykle nastává okamžik, kdy si střelec vybere vlastní způsob střílení:

- vrátí se k trojúhelníku (bez mířidla);
- pokračuje ve čtyřúhelníku (s mířidlem).

7.1.2.9. Plný náťah (držení)

- Typ: Pohyby vyvíjející sílu.
- Účel: Stabilita těla a náčiní pro efektivní míření. Držení luku v plném náťahu bez zhroucení těla pod tíhou luku.
- Provedení: Trup je nehybný. Tělo je ve vzpřímené poloze, hrudník a ramena

jsou neustále tlačena k zemi a ramena jsou současně tlačena směrem od sebe. Páteř a hlava je vzpřímená. Je nezbytné najít rovnováhu mezi tlačnou a tažnou silou. Toto úsilí podporují nohy, čímž vzniká mírné sevření v břišní oblasti. Nemění se následující prvky:

- vzdálenost šípu od předního ramene, v horizontální rovině;
- vzdálenost brady od předního ramene;

- rozdíl ve výšce šípu a předního ramene;
- výška ramen;
- svislá poloha luku;
- poloha trupu a hlavy.

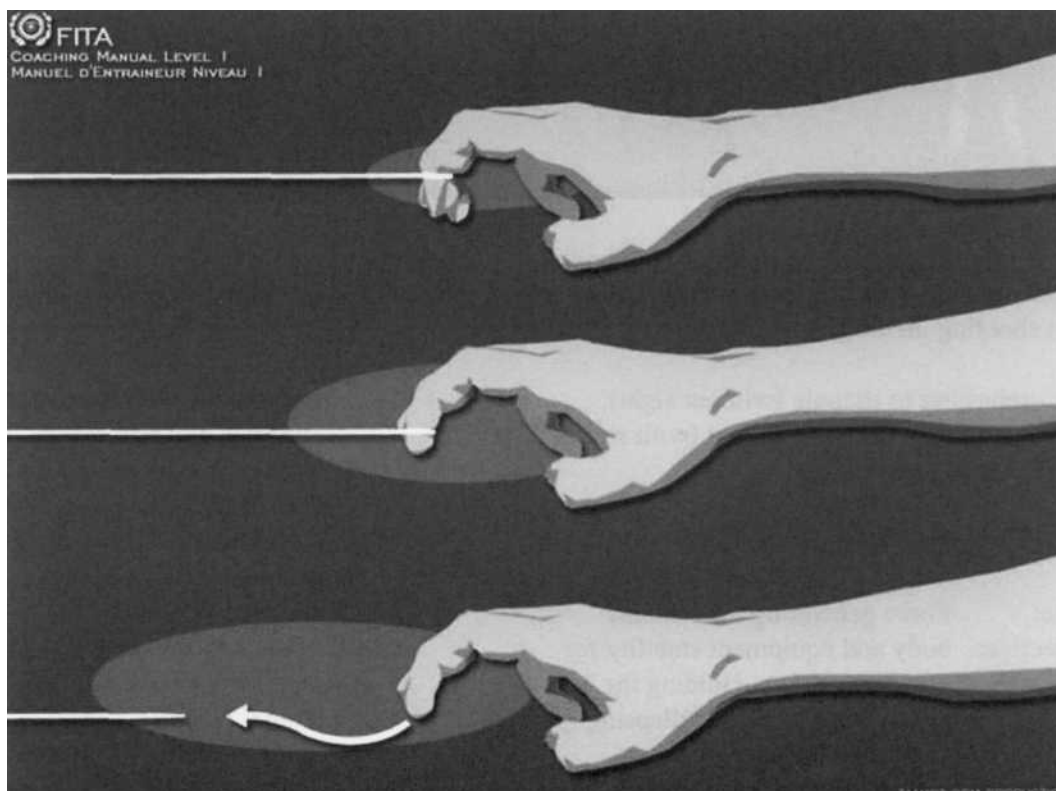
pružícím účinkem luku velmi pravděpodobně povolí. Proto je nezbytné svaly posilovat.

7.1.2.10. Kritický okamžik (uvolnění tětiny) a zakončení

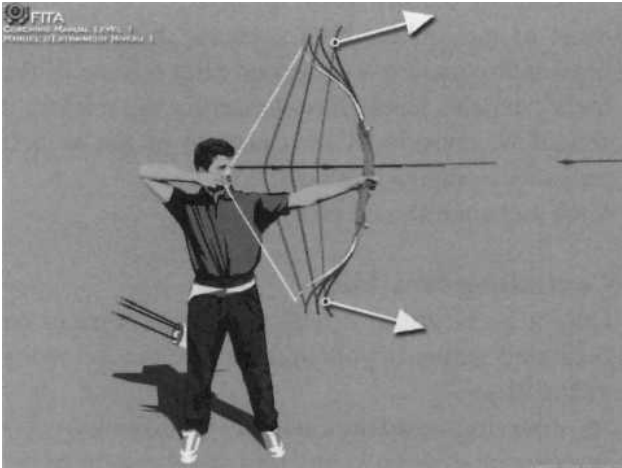
- Zdůvodnění: Snižuje pružící účinek luku, může způsobit zhroucení postoje střelce. Zatahuje hrudník, což usnadňuje odsunutí tětiny. Zamezuje nesymetrickému provedení. Vyvíjení síly není centralizované, ale rozptýlené. To usnadňuje dosažení symetrie, zmenšuje efekt lokálního vyčerpání a minimalizuje nebezpečí poranění. Mimo to se trénují hlavní svaly ve vyvíjení této síly. Protážení páteře pomáhá zůstat ve vzpřímené a svislé poloze. Zploštěním hrudníku a tlačení ramen dolů se sníží těžiště, čímž tělo získá větší stabilitu. Sloučení výše uvedených úkonů přispívá k zachování délky nátahu a pomáhá udržet hlavu a dominantní oko na stálé úrovni. Slabý sval pod

- Typ: Kritický okamžik.
- Prvek: Uvolnění tětiny
- Účel: Pokračovat ve všech prováděných činnostech, avšak uvolnit tětinu.
- Provedení: Výstřel musí být pro pozorovatele překvapením, nesmí být vidět žádné známky vypovídající o výstřelu. Tělo, obličej a „pohled“ musí zůstat před, během a krátce po provedení tohoto úkonu bezvýrazný. Zadní ruka se zastaví ve svislé ose probíhající kolem a obvykle proti zadnímu uchu. Oblast, kde končí zadní ruka, se nazývá „back-end“. Zadní paže skončí v ose ramen.

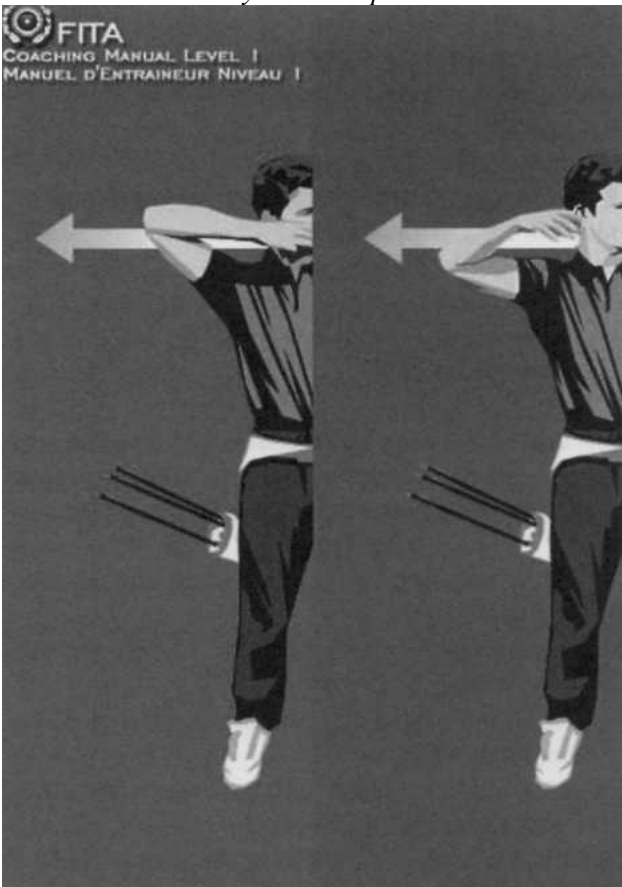
Existuje několik podob uvolnění tětiny v závislosti na typu činnosti svalů při plném nátahu.



Začátek uvolnění tětiny, tětina sklouzne z prstů



Vystřelení šípu



Obličej střelce zůstává bezvýrazný



7.1.3. Dýchání

Při střelení je řízení dýchání považováno za velmi důležité. Vysvětlíme si, jak na sebe vzájemně působí dýchání a postup střelení.

Většina střelců se nadechne při zahajování pohybu, například při:

- nástupu na střeleckou čáru
- vytahování šípů z toulce
- uchopení tětiny / luku
- zvedání luku.

Přesné úkony charakterizuje zadržení dechu na několik sekund následované okamžitým výdechem. Střelec například:

- zadrží dech, potom vydechne při umístování chodidel na střeleckou čáru;
- zadrží dech a vydechne při zakládání šípů na luk / tětinu;
- zadrží dech a následně vydechne při pokládání přední ruky a prstů zadní ruky;
- částečně vydechne při natahování luku přirozeným stlačením hrudníku.

Posloupnost dýchání střelce se tak může podobat následujícímu popisu:

- Nádech při nástupu na střeleckou čáru;
- Výdech při umístování chodidel na střeleckou čáru;
- Nádech při vytahování šípů z toulce;
- Výdech při zakládání šípů na luk / tětinu;
- Nádech při uchopení tětiny / luku;
- Výdech při pokládání přední ruky a prstů zadní ruky;
- Nádech při zvedání luku;
- Mírný výdech při nátahu;
- Zadržení dechu při míření a uvolnění tětiny;
- Výdech po skončení výstřelu.

Plynulost dýchání při uvolnění tětiny

Význam plynulosti dýchání těsně před a při uvolnění tětiny a během zakončení je zcela nedocenitelný. Jak víme, střelec by měl při uvolňování tětiny měnit svoji činnost co nejméně, v ideálním případě by se mělo pouze zmenšit napětí ohýbácích prstových svalů. Zachování stejného způsobu dýchání od míření až do konce zakončení pomáhá při dokonalém provádění všech činností střelce. To platí zejména pro úpravu zaměření zatímco je šíp „řízen“ tětinou a lukem.

Většina střelců zadrží dech během míření až do okamžiku přibližně jednu sekundu po uvolnění tětiny. Jestliže střelec vydechne těsně před nebo při uvolnění tětiny, mělo by to být chápáno jako změna ve střelci; pravděpodobně změna v duševní činnosti. Této změně je třeba zamezit.

Řízení dýchání

Nebud'te překvapeni, pokud bude mít střelec během prvních lekcí nácviku posloupnosti dýchání tyto problémy:

- sledovat dýchání bez jeho úpravy;
- soustředit se na dýchání a kroky procesu střelení současně.

Začínající střelci často říkají: „Střelím lépe, když dýchání nesleduji.“ V takovém případě se nelekejte, kdyby to bylo snadné, nejednalo by se o dovednost, kterou je zapotřebí střelce naučit. Opakované sledování, uvědomování si, soustředění a cítění pohybů dýchání vede k přizpůsobení této dovednosti během procesu střelení.

Kapitola 8.

Tipy pro předvádění, organizaci a výklad

Lidé se učí pozorováním, příklady, předáváním vědomostí, radami zdůrazněnými napodobením, pokusy a omyly a opakováním. Pozorování je účinnou metodou učení a používá se jako první. Střelci mají možnost během předvádění pozorovat. Je však zapotřebí předvádět přesně to, co mají dělat. Používejte stejné náčiní jako střelci a dodržujte pravidla bezpečnosti při lukostřelbě. Pozorování znamená sledování a poslouchání. Aby bylo účinné, musí být střelci schopni vidět předváděnou akci a současně slyšet výklad.

8.1. Předchozí znalosti

Nechejte střelce vyjádřit vlastní předchozí znalosti o dovednosti zdůrazňované během praktické lekce. Před předváděním dejte prostor dotazům. Nebud'te znalostmi začátečnicků překvapeni. Začínající střelci mají ze sportu určité postřehy nebo dokonce i předchozí zkušenosti. Dát střelcům prostor pro vyjádření vlastních znalostí má několik výhod:

- jestliže jsou nesprávné, máte možnost je opravit, lépe vyjádřit své představy a zvýšit efektivnost výuky;
- pokud jsou neúplné, můžete zaplnit mezery;
- střelci se zapojují, což jim dodá motivaci a zamezí jednotvárnosti přednášky jediné osoby;
- můžete si vyslechnout určité poznámky, které vykreslují dané cvičení mnohem účinněji;
- jsou-li správné, má to stejné výhody jako výše uvedené případy a veškerou práci za vás udělají druzí!

Žádná metoda není dokonalá a ani tato není výjimkou. Někteří střelci mohou příliš často ovládat konverzaci a/nebo hovořit příliš dlouho. Omezujte poznámky k probíranému předmětu. Používejte tento výukový nástroj, neboť dynamika vysvětlování a výměna názorů převažuje nad potížemi.

8.2. Výukové pomůcky

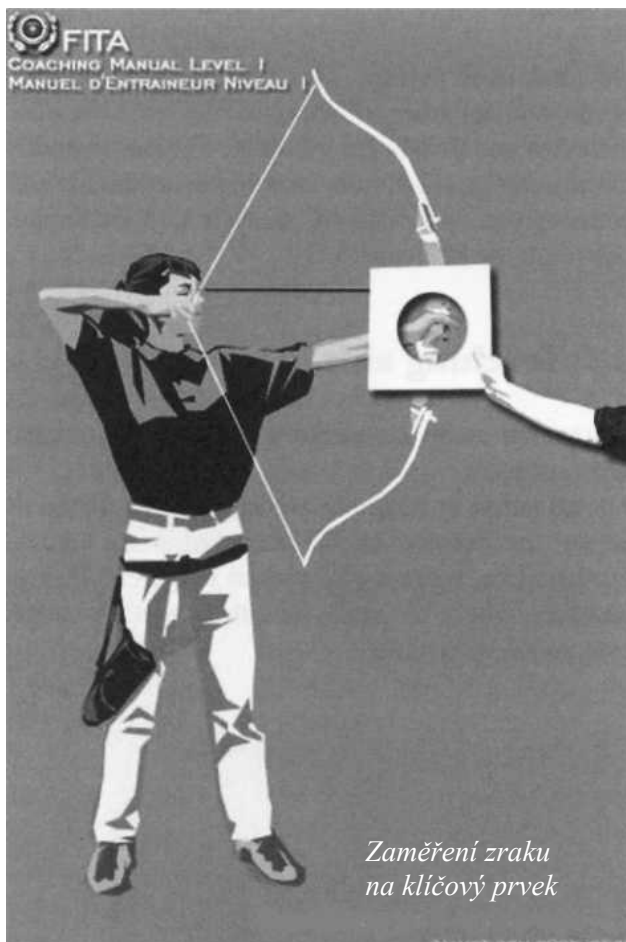
V následující části je uvedeno několik návrhů na předvádění a trénink:

Uvolnění tětiny luku předvádějící osobou často odvádí pozornost začínajících střelců. Kromě toho někteří střelci často posuzují věrohodnost výkladu podle zásahu šipu v terči. Předvádění je vhodné provádět:



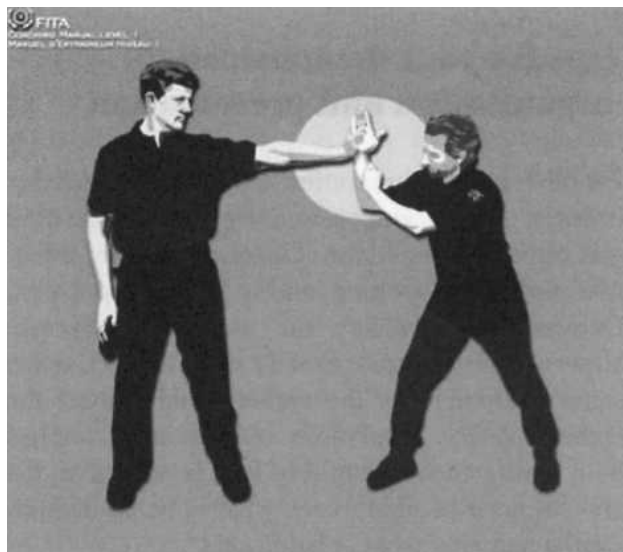
Simulace výstřelu pomocí gumového pásu proti asistentovi

- střílením bez terčů, do prázdné terčovnice nebo přímo do sítě;
- bez vystřelování šípů použitím gumového pásu nebo metody střílení naprázdno;
- hovořením směrem ke střelcům a kontrolováním, zda sledují nejdůležitější prvky;
- skrytím těch částí těla předvádějící osoby, kterých se předvádění klíčového prvku netýká.



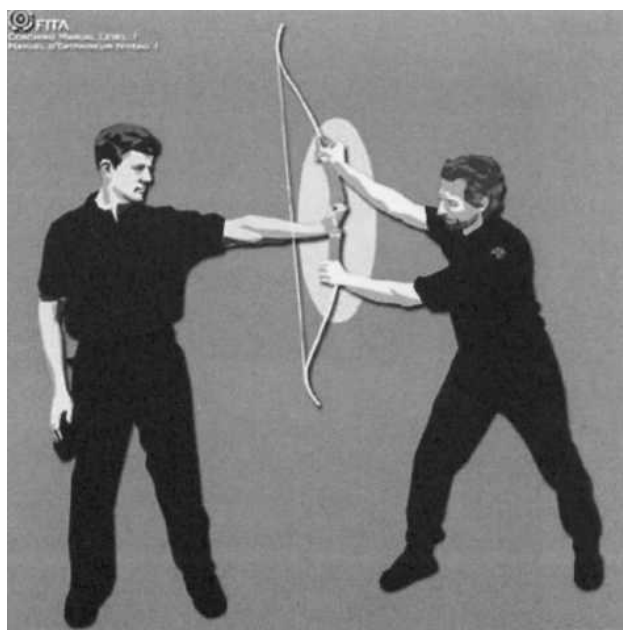
Jelikož výukové pomůcky pomohou střelcům v budoucnu lépe pochopit a cítit prováděnou činnost, je důležité, aby se co nejvíce podobaly technikám používaným při tréninku. Tyto pomůcky se navíc nesmí příliš lišit od skutečného kontextu střelby, aby nebylo promarněno příliš mnoho času postupným opravováním. S ohledem na tuto skutečnost si jako příklad vysvětlíme cvičení na tlačnou sílu. Pro pochopení zapojení přední nohy můžeme použitím tří různých výukových pomůcek vytvořit následující situace. Přestože jsou velmi podobné, střelci je mohou vnímat různým způsobem, protože

- Proti střelci tlačí jiná osoba, takže je nucen vyvažovat přední nohou, což znázorňuje vyvíjení stejné síly v lukostřelbě.



*Pouze za pomoci jiné osoby
„Musím vzdorovat, když na mne někdo tlačí“*

- Jiná osoba tlačí na luk střelce, což jej nutí klást odpor přední nohou. To znázorňuje, že přední noha bude působit podobně při použití luku.



*Pomoc jiné osoby a madla
„Musím klást odpor, když na mne tlačí luk“*

- Při natahování luku střelce tlačí luk proti střelci, což jej nutí vyvažovat přední nohou.



*Pomoc jiné osoby a luku
„Když se můj luk natahuje, musím klást odpor“*

Všimněte si, že jednotlivé výše uvedené výukové pomůcky mohou pomoci vnímat situaci odlišným způsobem. Další příklady výukových pomůcek naleznete v kapitole 10.

8.3. Účinné uspořádání střelců při předvádění

Z bezpečnostních důvodů je nezbytné zamezit střelcům v pohybu za střeleckou čarou ve chvíli, kdy probíhá střelba. Toto pravidlo však porušujeme při předvádění, neboť „3/4 čelního“ pohledu (neboli 2



hodiny – viz obrázek níže) představují nejlepší úhel pro sledování. Proto se názorné ukázky provádějí na krátké vzdálenosti od terče, 3 až 10 m, aby nebyli ohroženi střelci ve 3/4 čelního pohledu a aby měl instruktor možnost střílet a současně sledovat, zda střelci věnují pozornost nejdůležitější části cvičení.

POZNÁMKA:

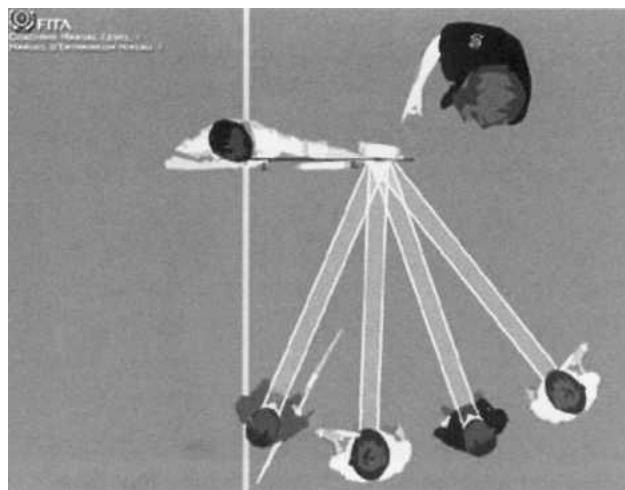
Sledování z 10 nebo 11 hodin není bezpečné, neboť střelci se nacházejí na té straně luku, kde se zakládá šíp a nemají dobrý výhled.

8.4. Pokyny (během předvádění)

Pokyny jsou nezbytné pro proces učení a skupinové činnosti:

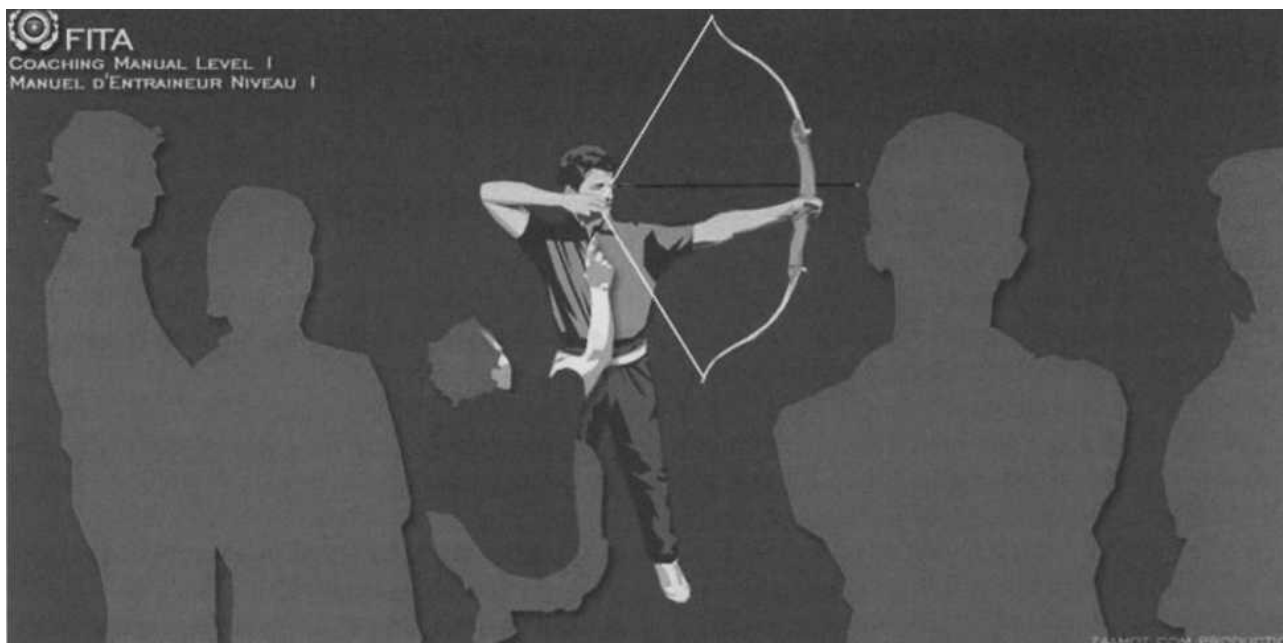
- hovořte hlasitě, aby vás všichni slyšeli a používejte snadno pochopitelné výrazy;
- používejte pozitivní výrazy a vysvětľujte, co je třeba dělat (nikoliv čemu zamezit), co by měli střelci cítit...
- používejte stále formulace (stejně formulace, jaké jsou v manuálu pro lukostřelce – pokud existuje), aby do něj mohli střelci později nahlédnout a zapamatovat si terminologii;
- dávejte pouze relevantní pokyny, vyhněte se pokynům, které nesouvisí s potřebami střelců;
- nejpřínosnější pokyny jsou spojeny s výmluvnými gesty. Když střelec činnost pocítuje a všímá si výsledků, má větší motivaci provádět ji lépe;
- již od první praktické lekce si zapamatujte jméno střelce – bude pak pokyny lépe přijímat.

Jestliže provádí názornou ukázkou někdo jiný, postavte se na jedno z následujících vyznačených míst, odkud budete schopni poukázat na hlavní oblasti zájmu nebo body vyžadující zvláštní pozornost, aniž byste bránili střelcům ve výhledu:

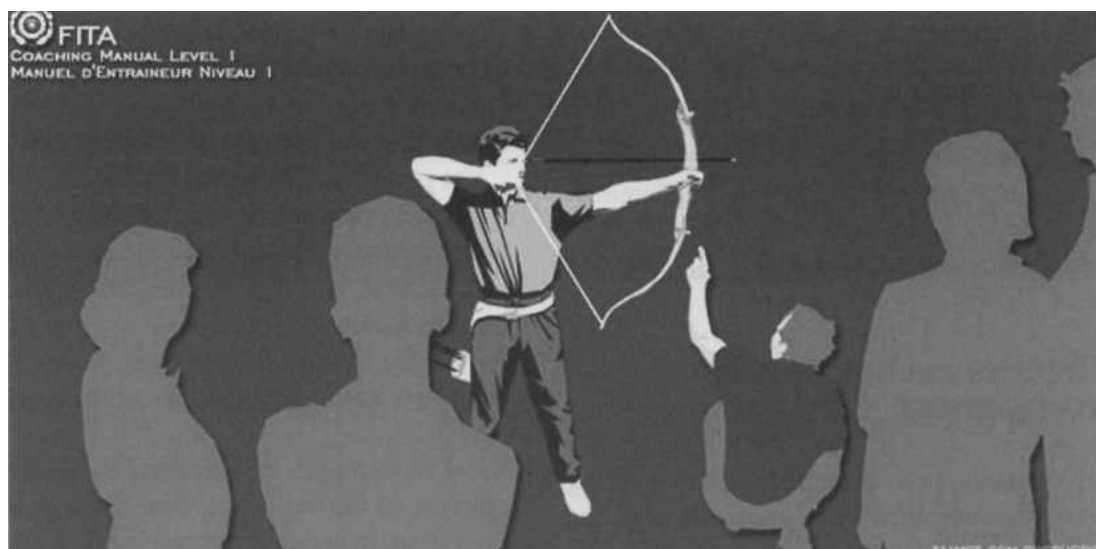


Pozice při předvádění předního ramene

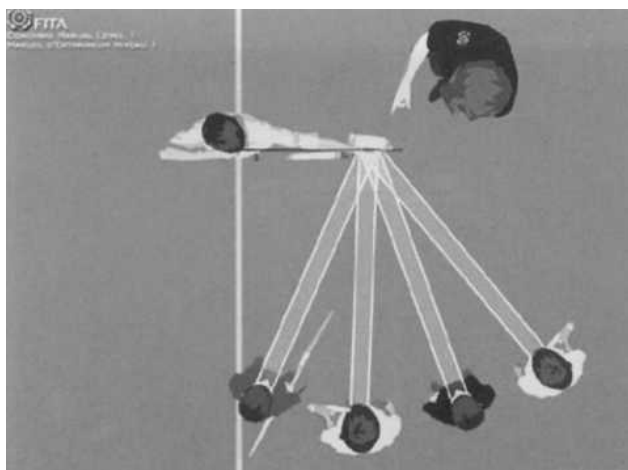
Pokud provádíte názornou ukázkou sami, dávejte pokyny před, v průběhu i po skončení ukázkou.



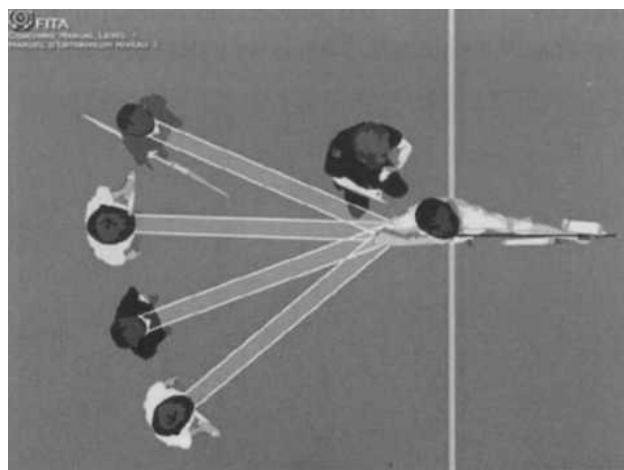
Pozice při předvádění zadní ruky a obličeje



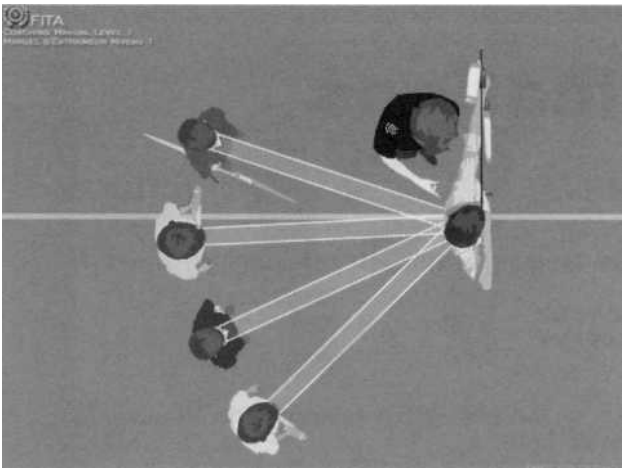
Pozice při předvádění vyrovnání tětiny



Pozice při předvádění polohy přední ruky



Pozice při předvádění vyrovnání tětiny



Pozice při sledování práce zad





Kapitola 9.

Tipy pro plánování praktických lekcí

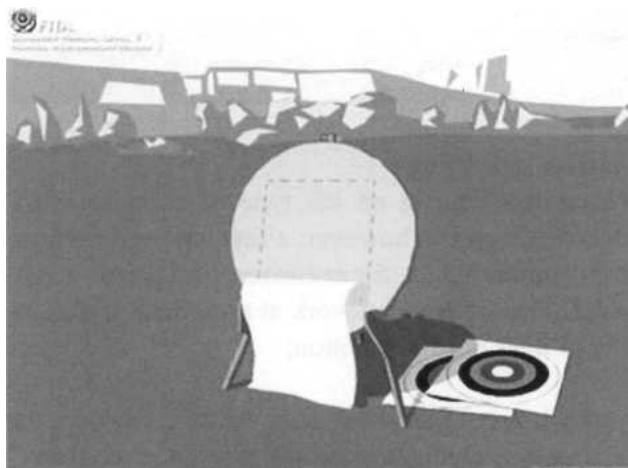
9.1. Tipy pro přípravu střelnice

Vzdálenost od terče

Pro první praktické lekce se používá vzdálenost od terče od 4 do 10 m v závislosti na věku střelce, jeho současné zdatnosti a obtížnosti úkolu.

Terč

V průběhu výukové fáze se nepoužívají terče, pouze zařízení pro zachytávání šípů. Výjimkou jsou určitá cvičení týkající se míření. Na konci lekce se používá terč 80 cm nebo zvláštní terč určený pro hru. Před začátkem lekce zkontrolujte stav terčů a připevněte terče potřebné pro první výstřely. Tuto činnost rádi provádějí střelci. Nemáte-li v úmyslu střílet do terčů od samého začátku lekce, podívejte se na obrázek níže, kde je znázorněn vhodný způsob zavěšení terčů před začátkem lekce. Vyznačte na terčovnici polohu terče, usnadní to jeho opětné připevnění. Nepoužívejte sešívací drátky ani hřeby. Použijte nýty nebo terčové kolíky vyrobené ze silného drátu, které se snadno vytahují.



Připravená terčovnice

Pozice střelců na střelecké čáře

Střelce dělí minimálně 80 cm volného prostoru. V hale poskytuje vhodné podmínky pro trénink vždy jeden terč na dva střelce. Při trénování na venkovní střelnici mohou jeden terč sdílet tři střelci. Všichni leváci stojí na pravém konci čáry (při pohledu zezadu), stojí tedy čelem k vám. Postavte se

přibližně do středu střelecké čáry. Veškerá střelba probíhá ze střelecké čáry. Střelci musí stát rozkročení nad střeleckou čarou; tělo musí být nad čarou.

Výukové pomůcky

Uvést všechny použitelné výukové pomůcky pro lukostřelbu by bylo obtížné, neboť jejich užitečnost se liší v závislosti na tématu a použité výukové metodě. Vždy však mějte připraveny následující pomůcky:

- zrcadlo, ve kterém mohou střelci sledovat svoji techniku při provádění úkonu nebo svoji polohu ve srovnání s názornou ukázkou;
- luk s pružnou tětivou, díky které mohou střelci provádět činnost snáze. Tuto tětivu mohou dokonce i uvolnit, aniž by došlo k poškození luku.

9.2. Tipy pro maximální efektivnost

Střelecké čáry

Pro maximální využití času vyhrazeného na trénování prosazujte střílení z jedné čáry. Pokud je zapotřebí vytvořit více čar, přenechejte střelcům, kteří právě nestřílejí, určitou odpovědnost. Můžete je například rozdělit do párů a požádat jednoho z nich, aby držel zrcadlo tak, aby druhý střelec mohl sledovat svůj odraz. Potom si své úlohy vymění. Snažte se nevytvářet dvě odlišné čáry, neboť by tak mezi nimi vznikaly velké prostoje. Jestliže je nezbytné vytvořit tři čáry, zvažte zorganizování druhého tréninku v jinou dobu.

Sdílení vybavení

V případě, že je k dispozici jen omezený počet vybavení, mohou se o ně dělit dva až tři střelci, kteří vytvoří řadu A, B a případně C a budou střílet postupně. Přestože je vhodné této situaci zamezit, stává se to. Příkladem může být nedostatek šípů. Dva střelci se střídají v používání stejné sady šípů. V takovém případě je vhodné, aby si každý střelec vytahoval z terče vlastní vystřelené šípů a měl tak možnost vidět vlastní seskupení šípů, zatímco druhý střelec se může připravovat na střelbu. Mnohem vhodnější však je, aby všichni střelci stříleli ještě před vytažením šípů. Vybavení je předáno dalšímu střelci, který pak střílí. Potom jdou všichni společně k terčům. Při použití tohoto systému nedochází ke zbytečným prostojeům.



Pohyb na střelecké čáře

Pohyb na střelecké čáře udržujte na minimu. Snažte se přesunout cvičení do blízkosti terčů a všechny výstřely na určené vzdálenosti. Čáry vyznačené na zemi zaručují snadné, rychlé a bezpečné seřazení střelců. Přibližně 3 až 5 m za střeleckou čárou vyznačte druhou linii, která vytvoří bezpečnou zónu. Požádejte střelce, aby se po dokončení střelby přesunuli za tuto čáru.

Pohyb náčiní

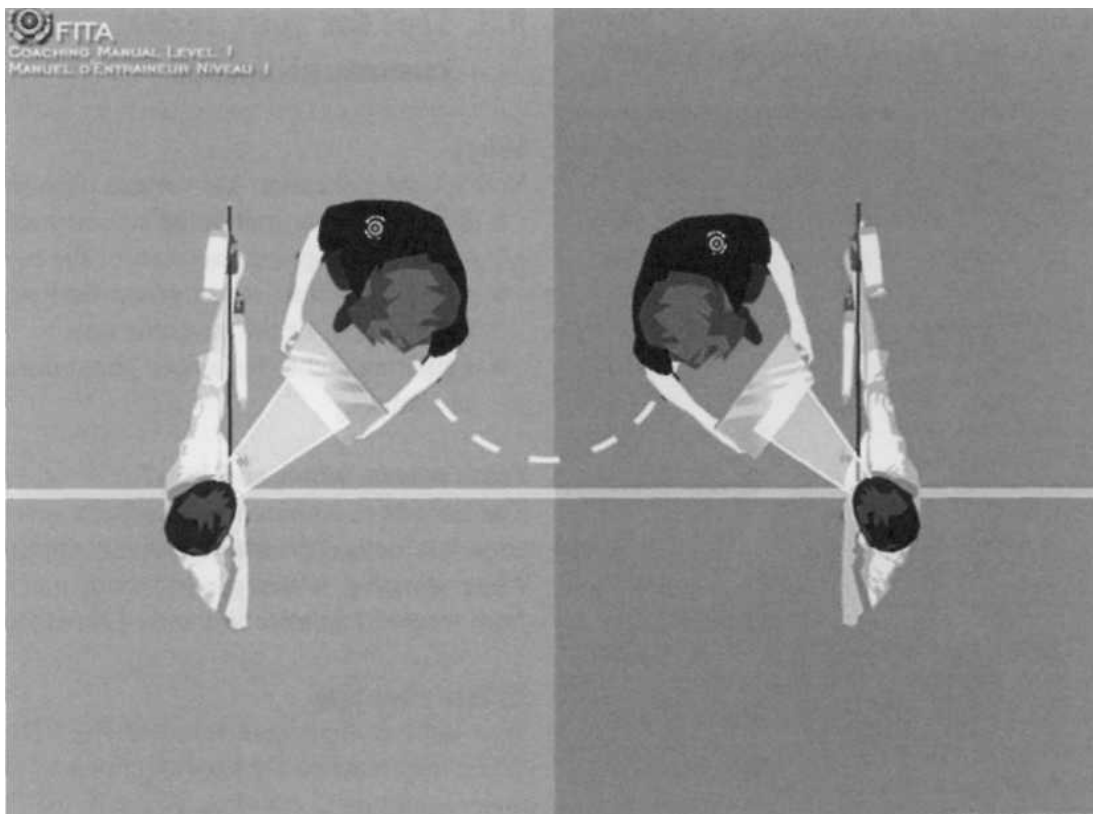
Stojánky na luky jsou rozmístěny za střeleckou čárou. Při střelbě na kratší vzdálenost než je obvyklé požádejte střelce, aby položili luky za sebe na zem do vzdálenosti asi 3 m. Když skončí střelba, je luk každého střelce umístěn na stojánku za střeleckou čárou nebo položen na zemi. S terčí není vhodné manipulovat příliš často, neboť jejich připevňováním a snímáním ztratíte spoustu času.

Rozdělení střelců do skupin

Rozdělení střelců do skupin závisí na typu prováděného cvičení. Existuje však několik základních způsobů dělení:

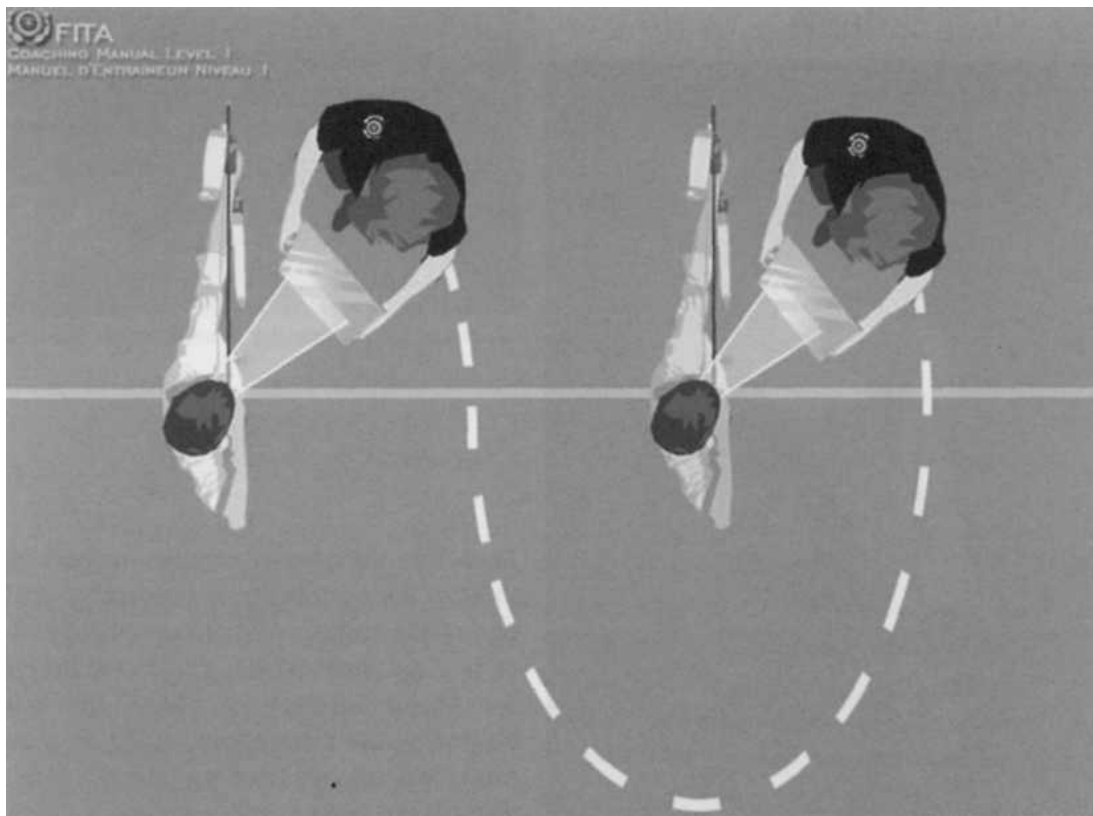
- podle podobné výšky, pro cvičení prováděná ve dvojicích. Střelci tak mohou pracovat ve své výšce a provádět cvičení v běžné poloze;
- podle úrovně výkonnosti nebo vývoje, aby byla výměna názorů střelců na stejné úrovni a tedy pochopitelná pro oba;
- podle věku, jestliže to předcházející dvě kritéria umožňují;
- rovněž je vhodné vzít v úvahu citlivost místních sociálních skupin.

Při použití přenosného zrcadla, pracujte se skupinou podle následujícího obrázku. To umožňuje střídání dvou střelců. Jeden střelec vystřelí šíp a dívá se přitom do zrcadla, druhý střelec se mezitím připraví.



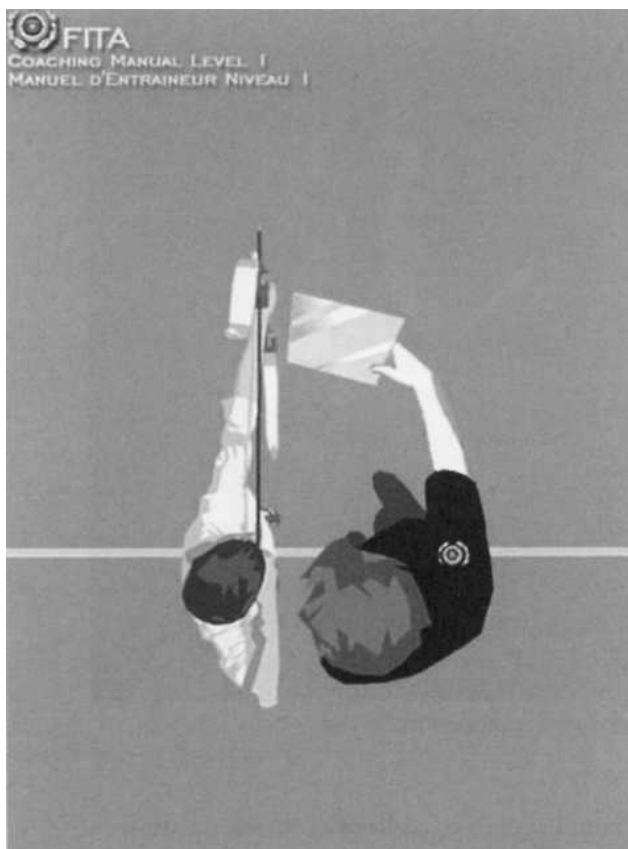
Práce se zrcadlem s pravákem a levákem

Jestliže není možné umístit do jedné skupiny leváka a praváka, vyžaduje to větší přesunování, jak je znázorněno na následujícím obrázku.

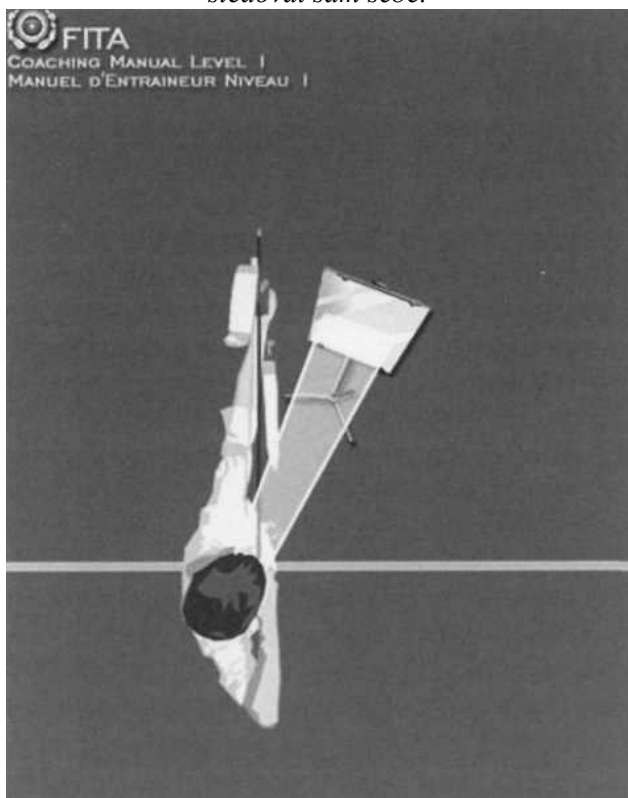


Práce se zrcadlem se dvěma praváky

Na obrázku níže je znázorněn způsob, jak střelce sledovat v zrcadle a přimět jej, aby sledoval sám sebe.



Sledujte střelce v zrcadle a přimějte jej, aby sledoval sám sebe. Se zrcadlem na stojanu může střelec sledovat sám sebe.



Střelec pracující samostatně se zrcadlem na stojanu

9.3. Tipy pro verbální komunikaci

Proč?

Verbální komunikace má několik cílů:

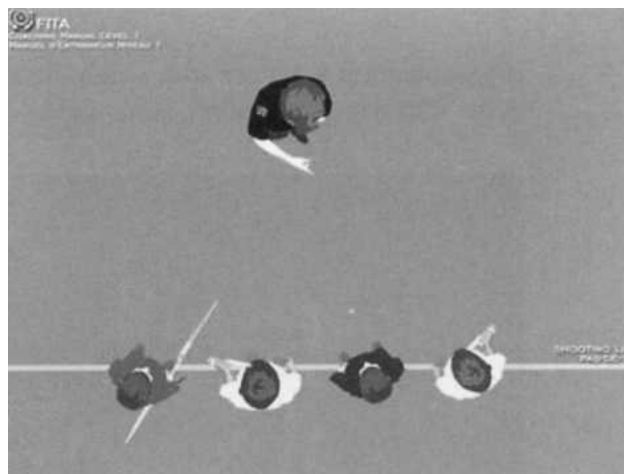
- dávat skupinové nebo individuální pokyny týkající se právě probíhajícího nebo následujícího cvičení;
- poskytovat individuální nebo skupinovou zpětnou vazbu k předchozímu nebo právě probíhajícímu cvičení;
- usměrňovat chování střelců pokud jde o kázeň a bezpečnost.

Odkud, kdy a jak?

Vhodná doba na verbální komunikaci je: mezi sadami těsně před nebo po dokončení střelby; během jedné sady, zatímco probíhá střelba; při přesunu k terčům nebo od terčů; a po dokončení poslední sady.

Před zahájením střelby

Počkejte, až se střelci vrátí od terčů. Jakmile dosáhnou střelecké čáry a zvednou své náčiní, postavte se na místo znázorněné na obrázku níže.



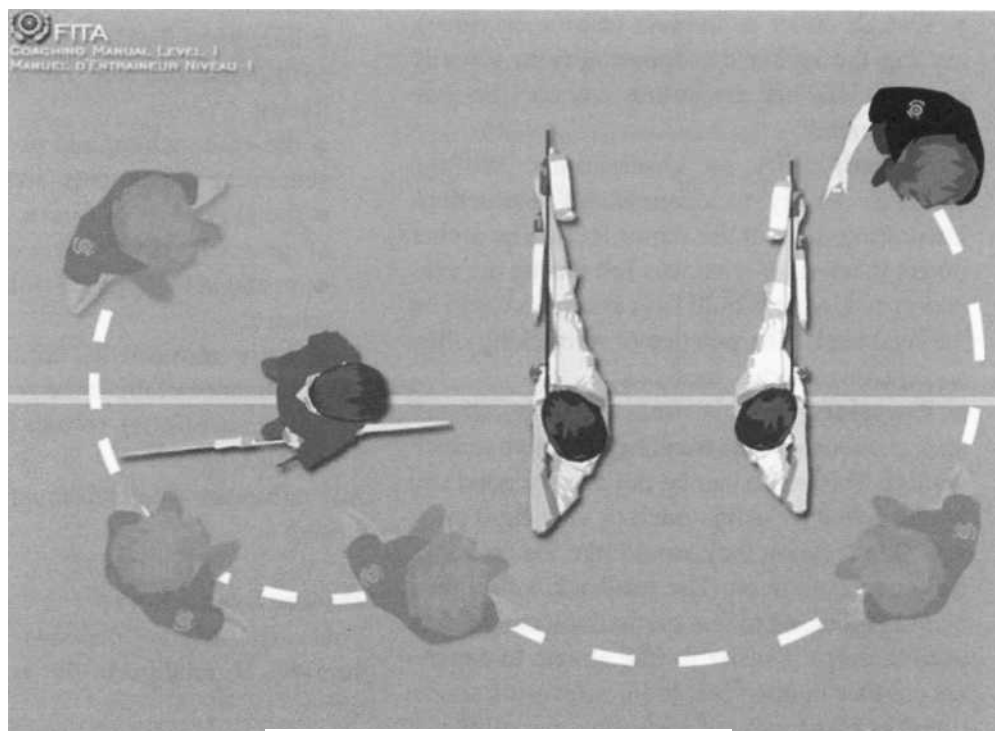
Pozice pro dávání pokynů střelcům na střelecké čáře

Dívejte se do očí co největšímu počtu střelců, udržte tak jejich pozornost. V případě potřeby získajte pozornost střelců, kteří neposlouchají, vyvoláním jejich jmen. Toto je vhodný čas a místo pro skupinové pokyny týkající se dalších výstřelů. Po dokončení instruktaže, zatímco se bude většina střelců připravovat na střelbu, přistupte k jednomu ze střelců a dejte mu individuálnější pokyny.

V průběhu střelení

Pro poskytování dobrých rad je nezbytné, abyste měli volný výhled na činnost střelců. Z tohoto důvodu doporučujeme, abyste se pohybovali a dávali pokyny ze zde vyobrazených míst.

Když se postavíte ze strany, budete schopni střídatě sledovat praváky a leváky z dobrého úhlu. Toto doporučení je vhodné pouze pro běžné situace. V některých případech, například během cvičení na vyrovnání sil, je výhodnější pohled zezadu.



Pozice pro sledování v průběhu střelby

Z těchto míst opakujte nebo dávejte přesnější pokyny použitím klíčových slov. Vyhněte se používání dlouhých souvětí. Můžete poskytovat také individuální nebo kolektivní zpětnou vazbu týkající se kvality provádění činnosti. Verbální komunikace je efektivnější, když je velký počet střelců v klidu, například mezi dvěma výstřely.

Při pohybu po střelecké čáře a přistupování postupně ke každému střelci lze dosáhnout individuálnějších postřehů. Toto je vhodná doba na dávání konkrétních pokynů nebo poskytování zpětné vazby střelcům, kteří to potřebují.

Po dokončení střelby

Tato doba je ideální pro poskytování zpětné vazby, protože si střelci pamatují, co právě prováděli a další informace pro ně budou prospěšné. Skupinová zpětná vazba je efektivnější před vytažením šípů, zatímco individuální zpětná vazba je přínosnější ve chvíli, kdy střelec opouští střeleckou čáru.

Přesun k terčům a od terčů

Jelikož se jedná o dlouhou fázi, lze poskytovat individuální pokyny nebo zpětnou vazbu. Plně

využijte této doby pro dávání pokynů jednotlivým střelcům, neboť to neruší ostatní.

Těsně před zahájením střelby shrňte pokyny a po dokončení střelby shrňte zpětnou vazbu. Umožněte střelcům, aby vyjádřili své dojmy a názory na vlastní výkony. Potom zdůrazněte všechny pozitivní poznámky, jakož i poznámky důležité pro pochopení zlepšované dovednosti, a přidejte veškeré klíčové informace, které dosud nebyly zmíněny.

Pokud je ohrožena bezpečnost, zasáhněte rychle. Bez vašeho zásahu se bude zhoršovat kvalita pokynů, pozornost ostatních střelců a celková pracovní dynamika skupiny. Neztrácejte klid, neváhejte vyloučit střelce s nevhodným chováním na několik sad ze střelby. Využijte výtržníky pro názorné ukázky.

9.4. Tipy pro zpětnou vazbu a sledování

V lukostřelbě se používají tři druhy zpětné vazby:

- **Vizuální:** přímá nebo nepřímá (zrcadlo nebo video), pomocí níž má střelec možnost vizuálně porovnat svoji techniku s názornou ukázkou.
- **Verbální:** spoléhá na pozorování a schopnost střelce porozumět pokynům a začlenit je do činnosti na motorické úrovni. Střelec přemýšlí ve smyslu co cítil při provádění činnosti a co by měl cítit na základě zpětné vazby. Verbální zpětnou vazbu obvykle doplňuje napodobení dané činnosti.
- **Proprioceptivní:** aktivuje se podnětem vznikajícím v senzorigickém nervovém zakončení vnímavém k tomuto podnětu. Tohoto smyslu může trenér dobře využít, když se bude dotýkat nebo lehce tlačit na místo, na které se má střelec plně soustředit. Zpětná vazba pak bude mnohem lépe zaměřená na toto určité místo. Při použití této metody je pro střelce snazší pocítit buďto řídicí body (na pocitové úrovni) nebo nepřesnost při provádění nějakého pohybu.

Před poskytováním jakékoliv zpětné vazby je nejprve zapotřebí střelce pozorovat. V předcházející části jsme si vysvětlili některé aspekty zpětné vazby, v této části hovoříme o pozorování jako o jedné z nejdůležitějších dovedností trenéra lukostřelby.

Cíl

Jestliže při provádění činnosti dochází k chybám, je nezbytné naučit správné provádění dovednosti pomocí zpětné vazby, aby střelec pochopil, jak má danou dovednost provádět ve srovnání s tím, jak ji provádí nyní. To jak dovednost provádí, není tak důležité jako to, jak by ji měl provádět a co přitom cítí.

Plán sledování

Pomocí vlastní znalosti dané dovednosti a jejích klíčových prvků můžeme definovat sledování zodpovězením následujících otázek: Co? Jak? Odkud? Jak dlouho?

Co sledovat?

Sledujte klíčové prvky prováděné dovednosti.

Jak sledovat? Jaké strategie sledování?

Postupujte od všeobecného ke konkrétnímu; nejprve věnujte pozornost celé posloupnosti. Sledujte:

- celkové provádění techniky;
- opakování předběžných pohybů a polohy;
- pravděpodobnost, že tyto předběžné pohyby a polohy povedou ke správnému vyrovnání sil;
- lehkost, přirozenost a přesnost pohybů vyvíjejících síly (fáze nátahu);
- vyrovnání sil a pravděpodobnost, že povedou k efektivnímu uvolnění tětiny;
- zrakové a fyzické zakončení při uvolnění tětiny;
- pohyby těla při uvolnění tětiny, které jsou pokračováním pohybů vyvíjejících síly (síly vyvíjené při plném nátahu), odhalují informace o těchto silách.

Teprve potom se můžeme začít věnovat sledování detailů.

Odkud sledovat?

Místo pro sledování volíme podle toho, co sledujeme. Ve vztahu ke střelci buďte ve vzdálenosti:

- alespoň 3 m pro celkové sledování;
- přibližně 2 m pro sledování základu různých fází posloupnosti;
- ne více než 1 m pro detailní analýzu.

Na následujících obrázcích je uvedeno několik možných míst a co lze z těchto míst sledovat.



Sledování ze strany

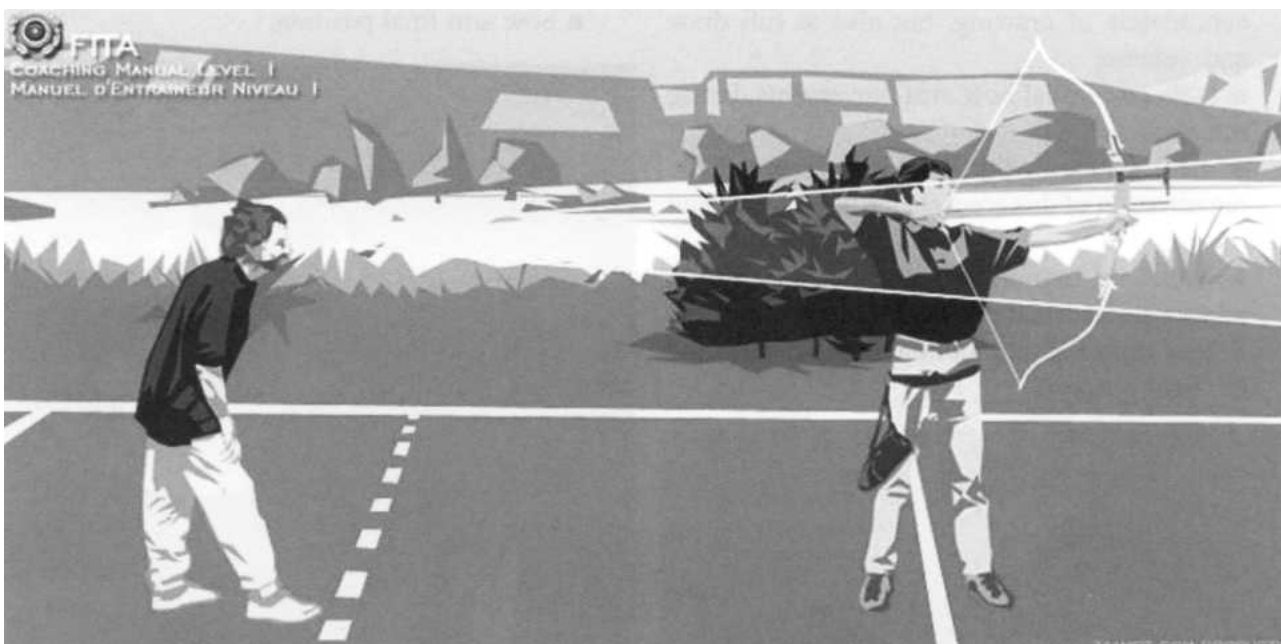
Umožňuje sledování dvou dovedností:

- nastavení a udržování vyrovnaní sil v průběhu nátahu a v plném nátahu;
- zakončení.

Klíčovými prvky jsou:

- konzistentnost nátahu (bez prokluzování);
- vyrovnaní předloktí přední ruky a šípu v horizontální rovině;
- vyrovnaní ramene v průběhu nátahu a zachování tohoto vyrovnaní v plném nátahu a při uvolnění tětiny;
- konzistentnost ve výškovém rozdílu mezi předním ramenem a šípem v plném nátahu;

- stabilita hlavy, zejména v průběhu několika posledních centimetrů nátahu, v plném nátahu a při uvolnění tětiny;
- udržování přední paže ve vodorovné poloze při uvolnění tětiny;
- vzpřímený postoj a zachování této vzpřímené pozice v plném nátahu a při uvolnění tětiny;
- pohyb přední paže dozadu při uvolnění tětiny a její konečná poloha;
- výkyv přední paže při pohybu dopředu a její konečná poloha vpředu;
- pohyb prstů přední ruky při uvolnění tětiny.



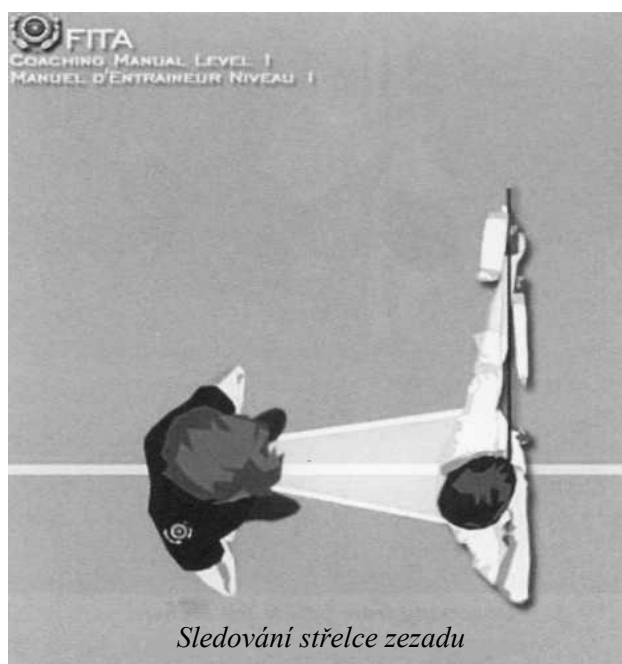
Sledování ze vzdálenosti 2 až 3 m za střelcem v rovině střelby

Umožňuje sledování dvou dovedností:

- nastavení a udržování vyrovnaní sil v průběhu nátahu, v plném nátahu a během zakončení;
- zachování vzpřímeného postoje.

Klíčovými prvky jsou:

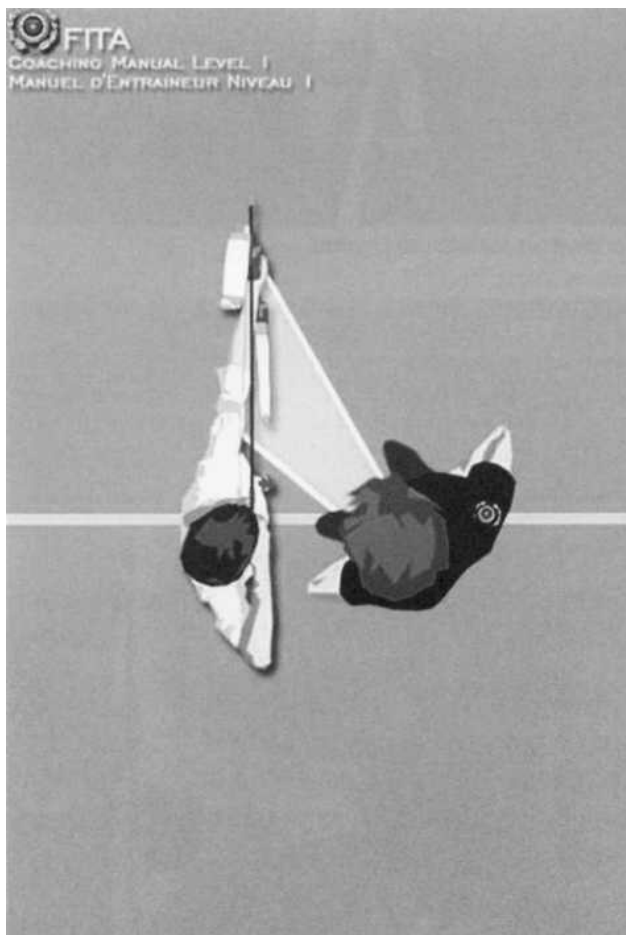
- pohyby zadního lokte;
- vyrovnaní předloktí zadní ruky a šípu v rovině střelby;
- stabilita hlavy, zejména v průběhu několika posledních centimetrů nátahu, v plném nátahu a při uvolnění tětiny;
- vzpřímený postoj a náklon luku v rovině střelby a zachování těchto poloh v plném nátahu a při uvolnění tětiny;
- pohyb zadní paže dozadu při uvolnění tětiny a její konečná poloha;
- pohyb prstů zadní ruky při uvolnění tětiny.



Sledování střelce zezadu

Umožňuje sledování nastavení a zachování vyrovnání sil v průběhu nátahu, v plném nátahu a při zakončení. Klíčovými prvky jsou:

- konzistentnost nátahu bez prokluzování hrotu šípů v plném nátahu;
- vyrovnání předloktí přední ruky a šípů v horizontální rovině;
- vyrovnání ramene v průběhu nátahu a zachování tohoto vyrovnání v plném nátahu a při uvolnění tětivy;
- konzistentnost ve výškovém rozdílu mezi předním ramenem a šípem v plném nátahu;
- stabilita hlavy, zejména v průběhu několika posledních centimetrů nátahu, ale také v plném nátahu a při uvolnění tětivy;
- stabilita nebo svislý pohyb přední paže při uvolnění tětivy;
- vzpřímený postoj v rovině střelby a zachování této vzpřímené pozice v plném nátahu a při uvolnění tětivy;
- pohyb zadní paže dozadu při uvolnění tětivy a její konečná poloha;
- pohyb přední paže dopředu při uvolnění tětivy a její konečná poloha.



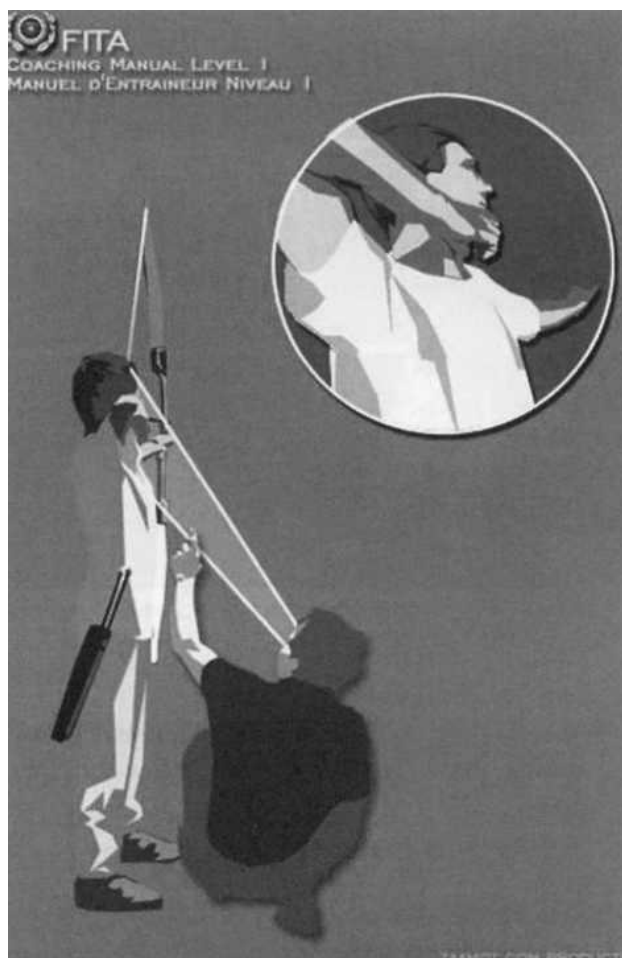
Sledování z pozice vedle střelce

Umožňuje sledování dvou dovedností:

- plynulost pohybu přední ruky;
- volný posun tětivy.

Klíčovými prvky jsou:

- stále stejná vzdálenost mezi předním ramenem a šípem v plném nátahu;
- stabilita nebo pohyb přední paže do strany při uvolnění tětivy;
- pohyb prstů přední ruky při uvolnění tětivy;
- zachování „nezablokovaného“ předního lokte;
- vzdálenost tětivy od těla;
- pohyb přední paže dopředu při uvolnění tětivy;
- konečná poloha přední paže.

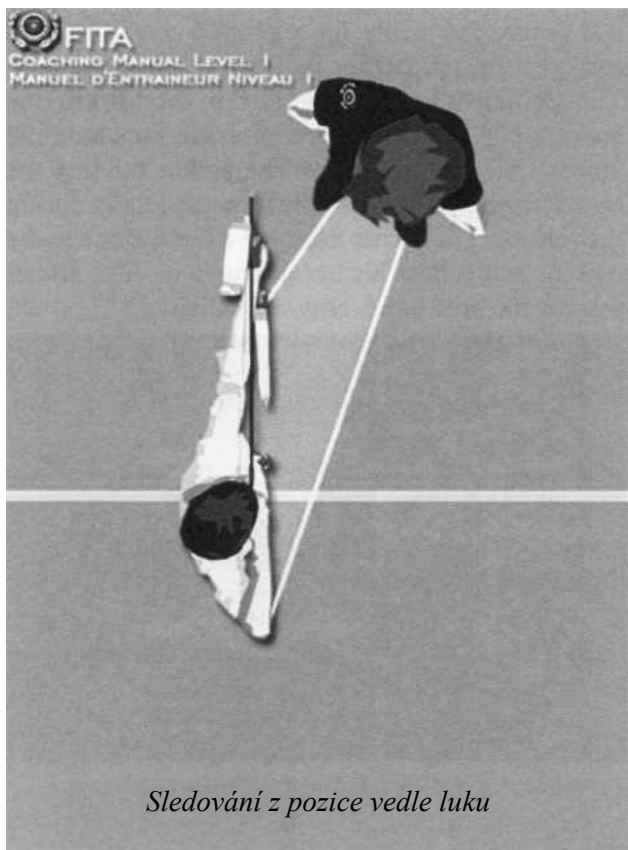


Sledování z podřepu u nohou střelce

Umožňuje sledování konzistentního vyrovnání sil v průběhu nátahu, v plném nátahu a během zakončení. Klíčovými prvky jsou:

- vyrovnání předloktí přední ruky a šípů;
- stále stejná vzdálenost mezi předním ramenem a šípem při plném nátahu;
- stabilita nebo pohyb přední paže do strany při uvolnění tětivy;
- osa pohybu dozadu nebo natažení prstů zadní ruky při uvolnění tětivy;

- zachování „nezablokovaného“ předního lokte;
- posun tětiny;
- pohyb přední paže dopředu při uvolnění tětiny a její konečná poloha.



Sledování z pozice vedle luku

Umožňuje sledování dvou dovedností:

- nepřetržité zaměření zraku;
- zachování vyrovnaní sil v průběhu nátahu, v plném nátahu a během zakončení.

Klíčovými prvky jsou:

- stále stejná vzdálenost mezi předním ramenem a šípem v plném nátahu;
- vyrovnaní polohy ramene v průběhu nátahu a zachování této polohy v plném nátahu a během zakončení;
- stabilita hlavy v plném nátahu a při uvolnění tětiny;
- osa pohybu dozadu nebo prsty zadní ruky, natažení při uvolnění tětiny a jejich konečná poloha;
- pohyby obličej, zejména při uvolnění tětiny.

Jak dlouho sledovat?

Počet vystřelených šípů, které trenér sleduje před poskytnutím zpětné vazby závisí na okolnostech. Například:

- Jestliže je způsob provádění činnosti nebezpečný pro samotného střelce, ostatní střelce

nebo náčiní, je vhodné zakročit okamžitě, obvykle formou pokynu pro zastavení střelby. Všichni začátečníci musí znát význam tohoto pokynu ještě před tím, než vystřelí svůj první šíp.

- V případě nesprávného provádění dovednosti sledujte další šíp. Pokud bude dovednost provedena stejným způsobem, komentujte výkon pomocí jednoduchých klíčových slov a potom pokračujte ve sledování. Bude-li provádění stále chybné, zakrochte pomocí jedné z metod vysvětlených dále v této kapitole.

TIPY PRO UČENÍ TECHNICKÝCH DOVEDNOSTÍ

V předcházejících kapitolách se vaše technické a teoretické znalosti lukostřelby pravděpodobně zlepšily. Oddíl „A“ této kapitoly rovněž zahrnoval několik tipů týkajících se organizace lekce. Část „B“ obsahuje tipy pro učení různých technických dovedností.

Nyní víte, že typická praktická lekce lukostřelby zahrnuje tyto části (viz kapitola 4., oddíl 4.3):

- příprava střelnice;
- pozdrav;
- rozcvička;
- opakování předcházející lekce;
- učení dovednosti, včetně:
 - technická výuka, např.: představení nové dovednosti nebo opakování předchozí dovednosti;
 - prohloubení dovednosti. V této fázi trenér často používá několik situací se vzrůstající obtížností;
 - zlepšování / hodnocení vytrvalosti. V této fázi obvykle přichází na řadu hra.
- návrat k „obvyklejší“, řízené střelbě;
- hodnocení lekce / uložení vybavení.

Nyní přejdeme k části nazvané „Učení dovednosti“, jak bylo oznámeno v kapitole 4, v oddílu 4.3.

Prvním krokem technické výuky je představení (pochopení a sledování) dovednosti. Závěrečným krokem, neboli cílem spojeným s naučením se jedné technické dovednosti, je její správné a stále stejné provádění při míření.

Úkolem trenéra je navrhnout postup zahrnující kroky, které střelci umožní přechod od prvního kroku k výše uvedenému cíli.

9.5. Tipy pro provádění výuky

1. fáze:

Začátečník sleduje, co má dělat –

Představení dovednosti

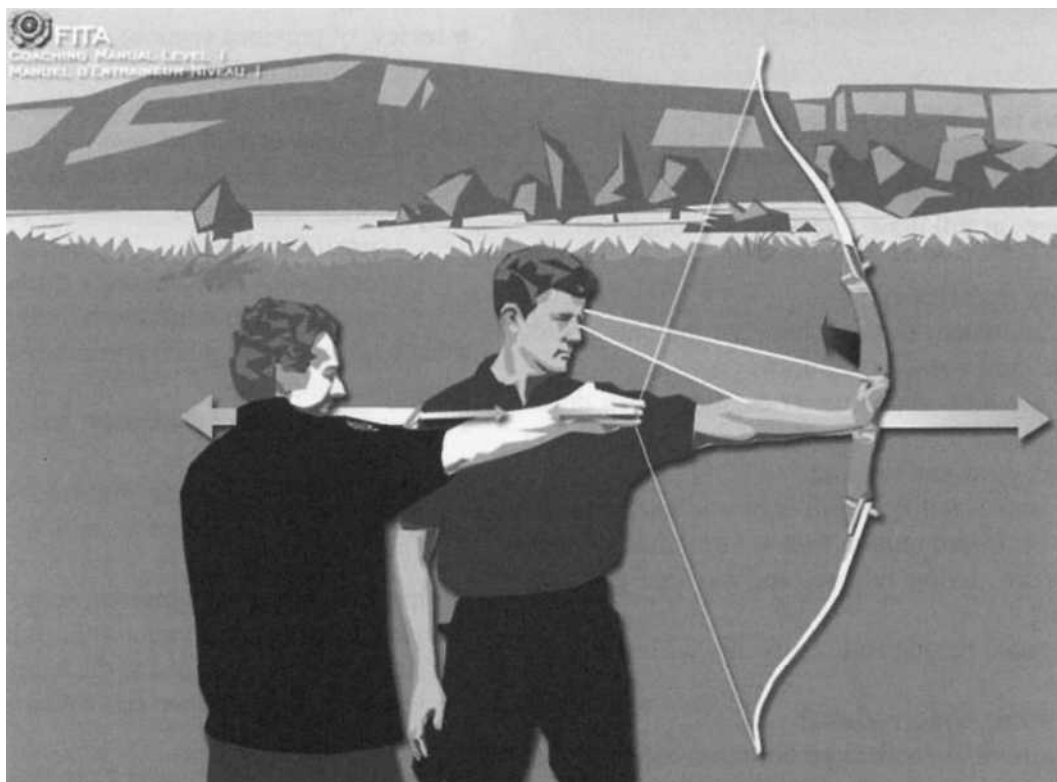
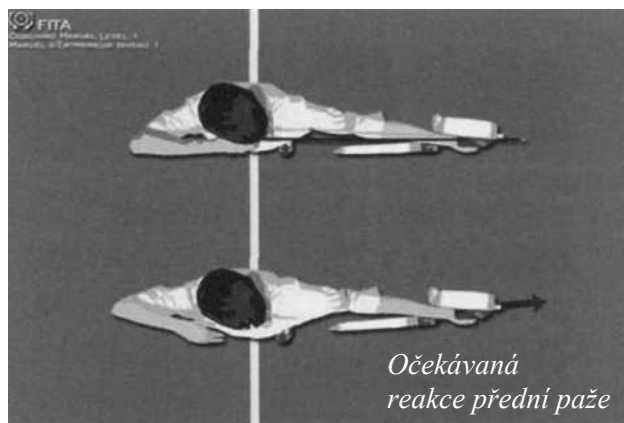
V průběhu názorné ukázky střelci sledují předváděnou činnost. Začněte zjednodušenou verzí dovednosti. Ukázka musí být provedena ve zjednodušené formě, například:

- Během nátahu a v plném nátahu se zapojují zádové a zadní ramenní svaly. Řada trenérů doporučuje nepřetržitě používání aktivovaných svalů na zadní straně těla, v důsledku čehož se při uvolnění tětiny posune přední ruka dozadu.
- Předpokládejme, že učení bude pro střelce jednodušší, pokud budete učit stejnou věc i pro přední stranu těla, čímž vznikne symetrický pohyb zadní i přední strany.
- Nyní je vaším úkolem pomoci střelci zjistit a trénovat činnost těchto svalů na přední straně. Aby toho bylo možné dosáhnout, navrhuje, abyste izolovali činnost přední paže prací ve dvojicích a prováděním následujícího cvičení.

Vybavení: Obvyklé vybavení pro střelbu.

Pokyny: Trénujte ze vzdálenosti tři až čtyři metry od terče. Partner natahující tětinu stojí proti střelci vedle luku a položí jednu ruku na jeho přední rameno, což pomůže střelci vyvažovat odpor luku. Střelec zvedne luk maximálně do výšky ramen, ne výše. Partner lehce natáhne tětinu do 1/3 nátahu a nasměruje šíp do výstřelu namířeného na terč. V případě potřeby dejte partnerovi pokyny.

Partner musí tětinu natáhnout jen trochu směrem k hrudníku střelce, NE výše, aby tětina při uvolnění neudeřila střelce do obličeje. Střelec držící luk vždy sleduje svoji přední ruku, zejména při uvolnění tětiny. Střelec musí svému partnerovi důvěřovat a musí postupovat podle jeho pokynů. Střelec uvolní přední ruku, paži a rameno.



Představení dovednosti pomocí situace, kdy je přední paže „oddělená“

Poznámka: asistent podpírá střelce levou rukou (částečně to vidíme) na zadním rameni a pomáhá mu udržovat rovnováhu.

Sledování:

Po uvolnění tětiny se přední paže se posune směrem za záda střelce. K tomu dochází v důsledku nepřetržité činnosti zadních svalů předního ramene. Tato činnost nesmí být přerušena úkonem uvolnění tětiny, které řídí partner. Přední paže, a dokonce i celé tělo, se pohne mírně dopředu následkem nepřetržité tlačné síly vyvíjené v průběhu nátahu celým tělem, od přední paže až po zadní nohu.

Náplní výše uvedené fáze je technická výuka, např.: představení nové dovednosti.

Následující fáze tohoto procesu výuky spočívají v prohloubení dovednosti. V této fázi trenér často používá několik situací se vzrůstající obtížností.

2. fáze:

Začátečník sám sleduje, jakým způsobem provádí dovednost

Jedná se o první fázi procesu prohloubení dovednosti. Střelec potřebuje dovednost představenou v předcházející části stabilizovat a začlenit do kompletního a obvyklého procesu střelby. Aby toho bylo možné efektivně docílit, musí se střelec soustředit na sledování a cítění, zatímco bude danou dovednost provádět po malých částech prostřednictvím cvičení.

Sledování vlastní činnosti:

Střelec provádí činnost sám ve vzdálenosti 3 až 4 m od terče. Mírně natáhne tětinu, do 1/3 nátahu. Zadní loket je neustále na úrovni šípů. Střelec neustále sleduje přední ruku, jako v předchozím cvičení. Jestliže je pro střelce obtížné nechat přední ruku reagovat, pomozte mu pomocí svých rukou.



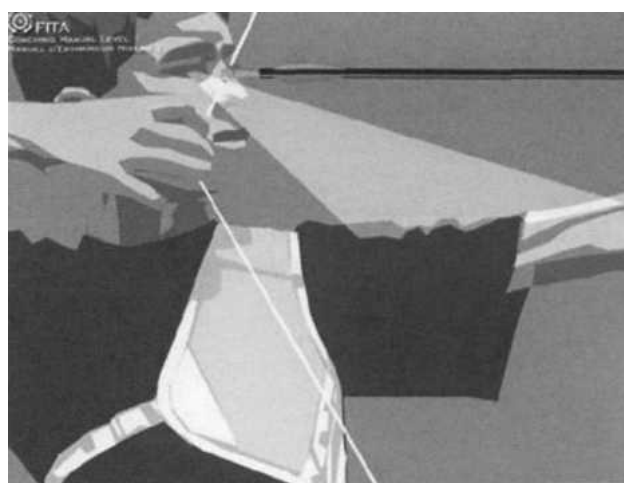
Provádění činnosti při zkráceném nátahu a sledování přední paže

Střelec provádí cvičení znovu a postupně zvětšuje nátah. Před uvolněním tětiny nesmí přerušit pohyb napínání tětiny. Střelec vždy sleduje svoji činnost s pohledem upřeným na přední paži.



Uvolnění tětiny BĚHEM nátahu, před dosažením plného nátahu

V plném nátahu, jakmile se tětina přiblíží k obličejí, uvolní střelec tětinu, přičemž nechá činnost (stahování svalů) stále probíhat, v důsledku čehož se přední paže pohne směrem dozadu. Střelec sleduje svoji přední paži v průběhu celé posloupnosti výstřelu (včetně uvolnění tětiny).



Sledování provádění vlastní činnosti při provádění běžného výstřelu (plný nátah)

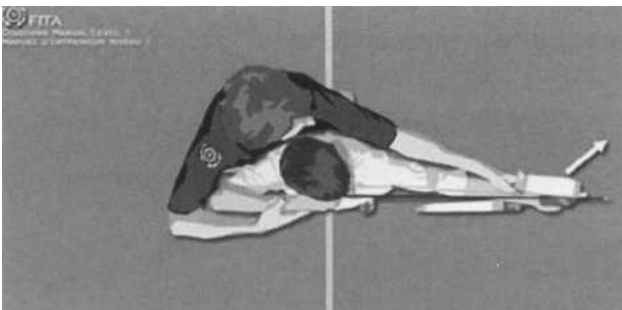


Jelikož střelec pracuje na reakci přední paže, musí sledovat svoji přední paži BĚHEM uvolnění tětiny

Poznámka: pro některé dovednosti je nezbytné použít zrcadlo, pomocí něhož může začátečník sledovat provádění vlastní činnosti: zakončení, uvolnění tětiny, obličejové značky

...

Video je rovněž možné použít, pokud však nebude mít střelec možnost přímo sledovat svůj obraz, nevytvoří si přímou vazbu mezi tím co vidí a cítí.

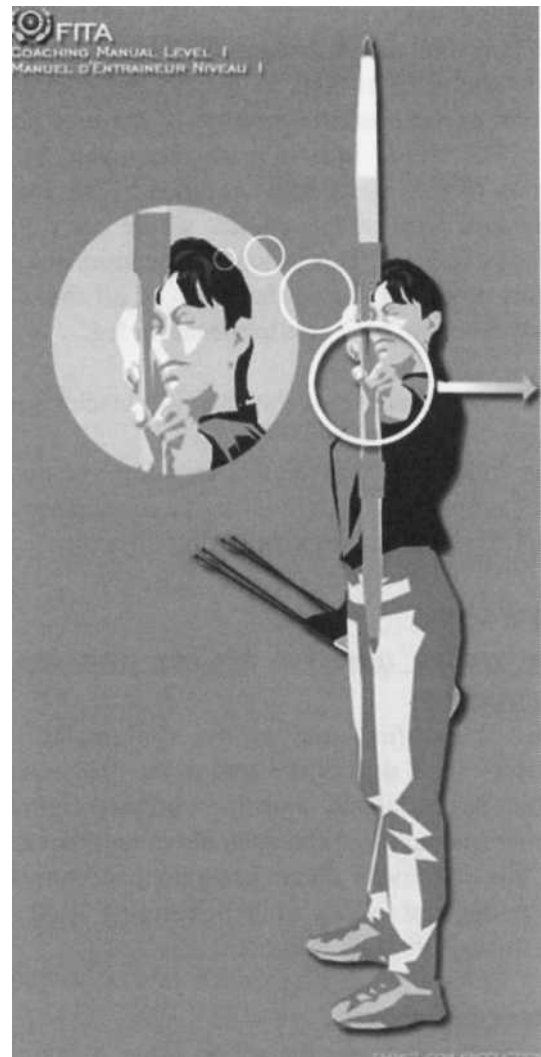


V případě potíží může trenér pomoci začátečníkovi v kterékoliv fázi procesu

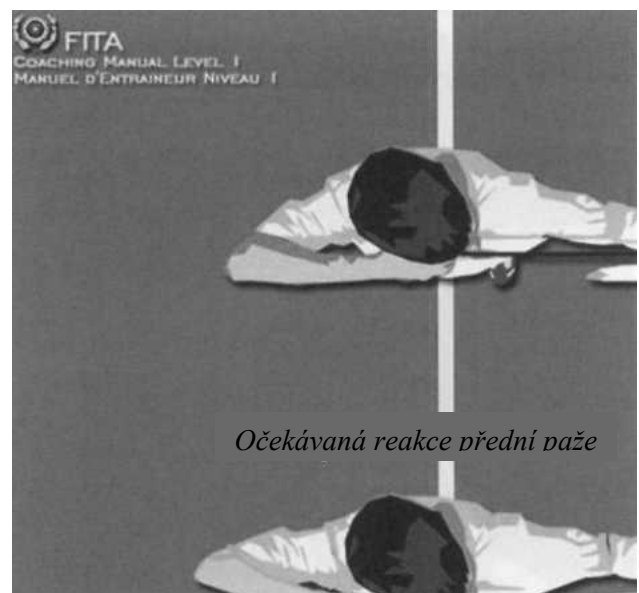
3. fáze:

Začátečník cítí, jak provádí činnost

Střelec by měl cítit stálý tonus v pracujících svazech před i po výstřelu. Se zavřenýma očima je proprioceptivní zpětná vazba mnohem účinnější.



Při provádění činnosti se zavřenýma očima se střelec do situace lépe vcítí



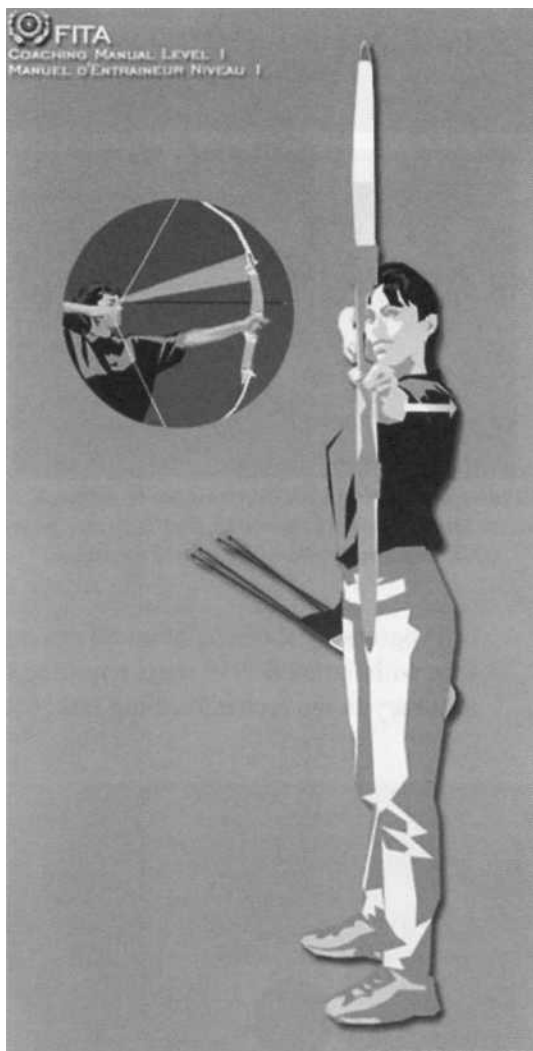
Očekávaná reakce přední paže

V důsledku toho se při uvolnění tětiny pohne přední paže dopředu a směrem za záda střelce (doleva).

4. fáze:

Provádění činnosti s přibližnou zrakovou činností: bez sledování určitého objektu

Stejně cvičení jako v předcházející fázi, tentokrát však s otevřenými očima. Střelec se dívá do prostoru na spodní části horního ramene luku. Střelec cítí činnost svalů se zrakovými podněty.

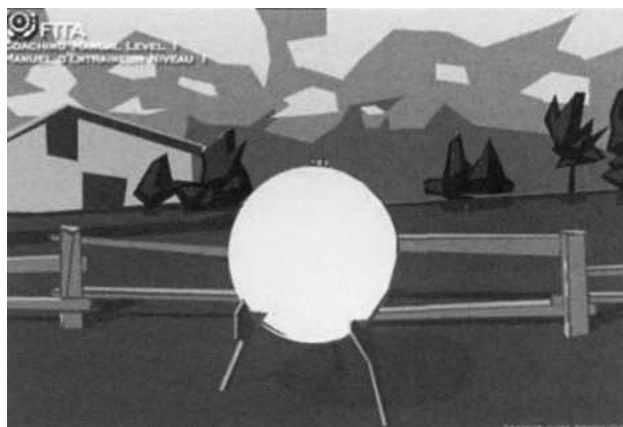


Provádění činnosti „bez míření“ pro dobré vcítění. Pozornost střelce je stále zaměřena na prováděnou dovednost.

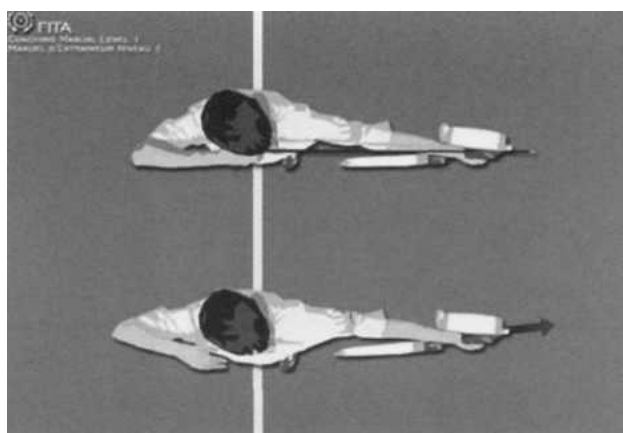
5. fáze:

Provádění činnosti s prostou vizuální činností a zajištění přibližného nasměrování střelby: střelec se dívá na prázdnou terčovnici

Vzdálenost od terče je od pěti metrů až na běžnou vzdálenost. Na terčovnici nesmí být terč. Střelec se dívá na prázdnou terčovnici, aniž by se snažil mířit na jakoukoliv její část. Pouze sleduje pohyb pohledu a nesnaží se tento pohyb zmenšit a/nebo stabilizovat. Dokonce může nechat obě oči zcela otevřené.



Provádění činnosti pouze s přibližným nasměrováním výstřelu: střelení do prázdné terčovnice. Pozornost střelce je stále zaměřena převážně na prováděnou dovednost.



6. fáze:

Provádění činnosti se stále přesnějším mířením: střelení na postupně se zmenšující objekt

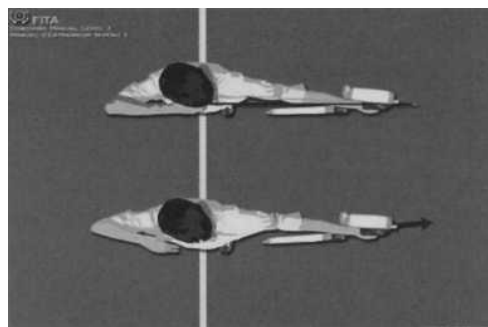
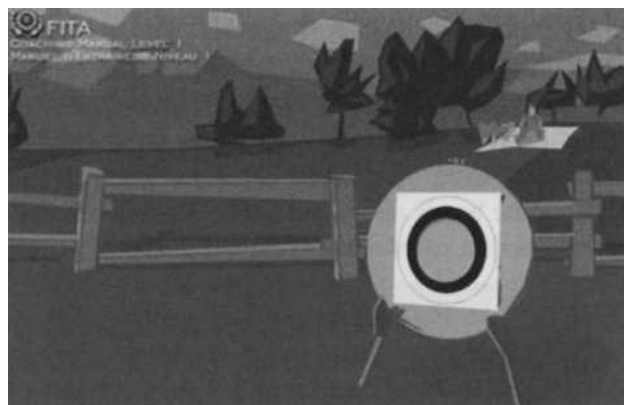
a) Začněte například střelením na velký vyřiznutý terč o průměru 80 cm, což střelci umožní provádění dovednosti se snadným mířením.





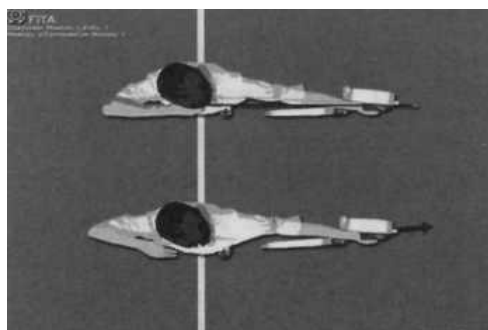
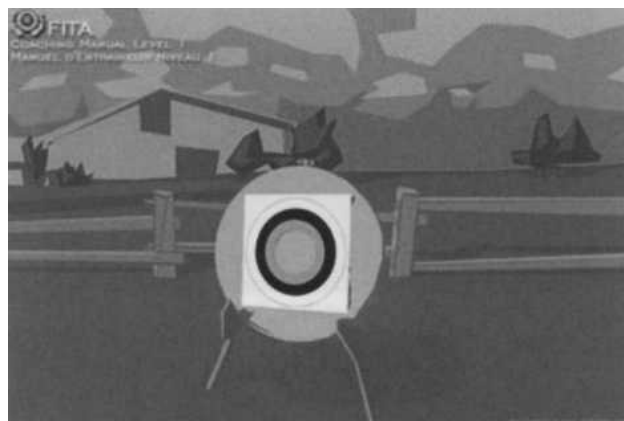
Střílení na velký vyříznutý terč je dobrým začátkem pro přizpůsobení dovednosti potřebnému míření. Pozornost střelce je z velké části stále zaměřena na prováděnou dovednost, zatímco menší část je zaměřena na směr výstřelu

b) Pokračujte střílením na terč o průměru 80 cm bez kruhů 7-8-9-10: oblast míření je stále velká, ale začíná vyžadovat větší míru zrakové pozornosti.



Jelikož je míření nyní obtížnější, musí střelec rozdělit svoji pozornost mezi správné provádění dovednosti a zrakovou pozornost

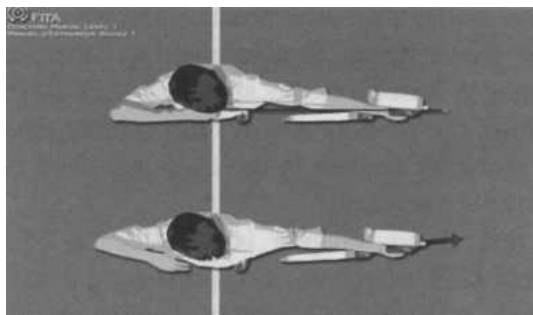
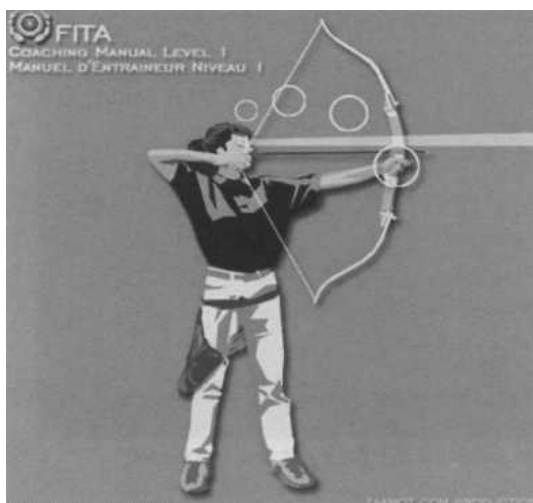
c) Pokračujte střílením na terč o průměru 80 cm bez kruhů 8-9-10, což vyžaduje skutečnou přesnost střelce při míření.



Se vzrůstající obtížností míření si střelec stále méně uvědomuje provádění zdokonalované dovednosti

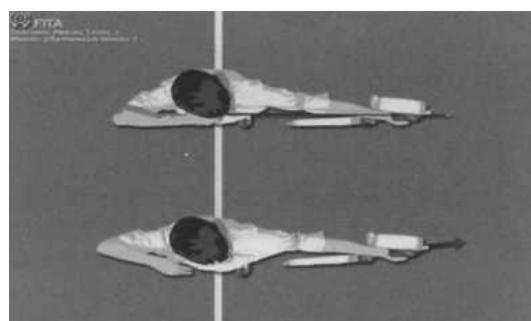
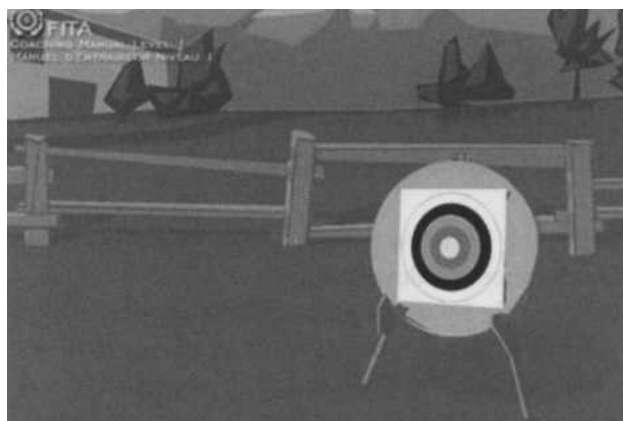


d) Pokračujte střelením na terč o průměru 80 cm bez kruhů 9-10, což nyní vyžaduje velkou přesnost střelce při míření.



Nyní se blížíme obvyklému způsobu míření. Střelec si provádění zdokonalované dovednosti uvědomuje méně.

e) Pokračujte střelením na úplný terč o průměru 80 cm, což vyžaduje plné soustředění na míření. Nyní střelec provádí zdokonalovanou dovednost podvědomě.



Při obvyklém způsobu míření. Střelec provádí zdokonalovanou dovednost téměř podvědomě.

Stručně řečeno, jednotlivé fáze výše popsaného výukového procesu pomáhají střelci přizpůsobit novou dovednost způsobu míření. V první fázi se začátečník plně soustředí na provádění dovednosti, zatímco v pozdějších fázích se zaměřuje především na míření.

Můžete si vytvořit vlastní výukový postup. Při pravidelném používání se tento proces nazývá:

„Standardní postup výuky“

Výše popsaný standardní postup výuky lze použít pro výuku téměř každé technické dovednosti.

9.6. Tipy pro zdokonalení vytrvalosti a hodnocení střelce

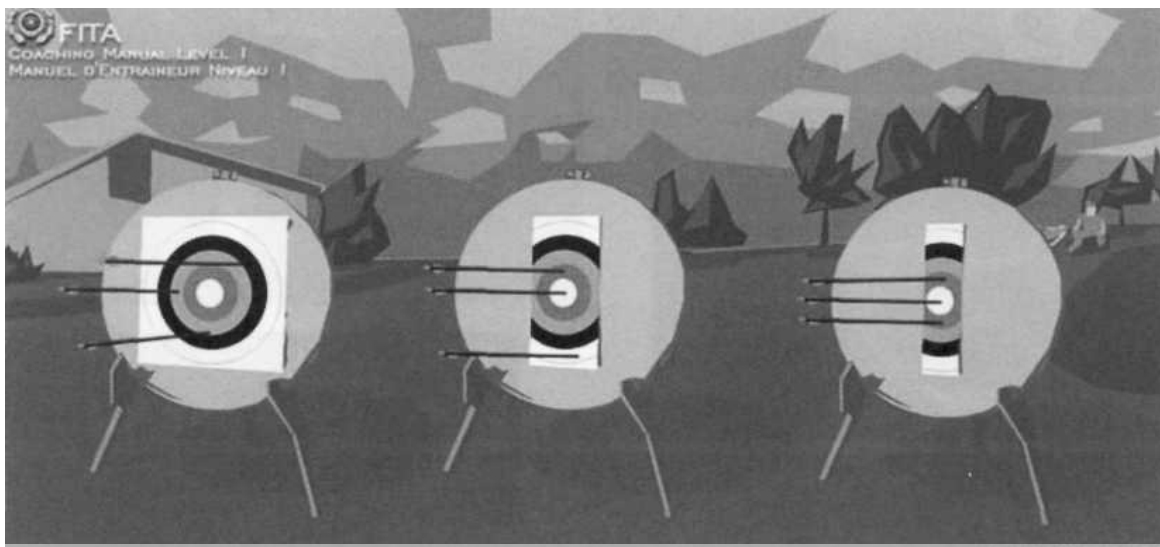
- V průběhu prvních několika praktických lekcí se zdokonalují dvě složky vytrvalosti:
- Síla: díky tomu, že střelec vystřelí velký počet šípů. Počet výstřelů se zvyšuje přímo úměrně s počtem lekcí;
- Pozornost: uvedením střelců do situací, kdy se soustředí na přesné opakování učené dovednosti. Z tohoto důvodu organizuje trenér hry, sebehodnocení s odměnami a strukturované soutěže.

Po dokončení standardního postupu výuky pro určitou technickou dovednost můžete například uspořádat hru.

Vybírejte hru pečlivě, aby bylo zapotřebí použít dovednosti zdokonalované v průběhu lekce. Například při zavádění koncepce vyrovnání tětiny můžete uspořádat hru, v níž si budou střelci muset dávat pozor na polohu hlavy ve vztahu k rovině střelby. Za tímto účelem zahrnuje hra prvky související s horizontálním umístěním zásahů, kdy vertikální přesnost nehraje roli. Můžete zvolit následující hru zvanou „úzký terč“:

- Střelci vystřelí předem stanovený počet sad po třech šípech, v závislosti na zbývajícím čase. Po dokončení každé sady sejme každý střelec svůj terč, složí jej podle nejširších zásahů a potom jej znovu připevní na terčovnici. Terč nyní tvoří svislý pás.
- Střelci střílejí na zužující se pásy, nikdy terče nezvětšují.

Po dokončení všech sad závisí hodnocení na tom, jak úzkých pásů střelci dosáhli. Střelci, kteří se soustředí na náklon hlavy (tj. na vyrovnání tětiny), dosáhnou mnohem menšího rozptylu šípů do stran.



Šířka skupiny šípů naznačuje, jakým způsobem je vhodné složit / oříznout terč pro následující sadu

Takovou hru, která znovu oživí zájem a pozornost střelců, kteří:

- neměli příliš pozitivní první cvičení,
- jsou unavení,
- mají potíže uvést do praxe dovednosti zdůrazňované v první lekci.

Tito střelci ukončí lekci mnohem příjemnějším způsobem.

Stručně řečeno, při plánování každé praktické lekce do ní zahrňte všechny výše uvedené fáze. Sestavujte a přizpůsobujte fáze výuky podle střeleckých dovedností vyučovaných v dané lekci. Do cvičení použitých v praktické lekci vždy začleňte standardní postup výuky.

Zbývajících část kapitoly obsahuje soubor cvičení na základní lukostřelecké dovednosti, se zahrnutím standardního postupu výuky, která je vhodné používat při praktických lekcích.

Kapitola 10.

Doporučená výuková cvičení

V následující části je uvedeno několik cvičení, která lze využít při praktických lekcích. Pro většinu těchto cvičení je vhodné použít standardní postup výuky.

Uvedená cvičení nejsou všechna ve stejném formátu, neboť pochází od různých autorů a/nebo od stejného autora, avšak byla vytvořena v jinou dobu – jelikož se řada trenérů snaží neustále zdokonalovat své služby, mění čas od času formát svých cvičení.

Vzhledem k tomu, že ne všichni střelci reagují kladně na stejnou metodu výcviku, je vhodné zvolit jednotlivá cvičení tak, aby vyhovovala každému jednotlivci a dané praktické lekci.

Následující seznam není úplný. Pokuste se vytvořit si vlastní cvičení.

Až budete mít několik nových, zajímavých cvičení, zašlete je, prosím, kanceláři organizace FITA.

Cvičení navržené pro výuku:

Zaujetí předběžné pozice (1)

1. Jakmile uchopíte tětivu, zavřete oči. V tomto okamžiku se pravděpodobně nacházíte v mírném předklonu. Pokračujte v provádění posloupnosti výstřelu se zavřenými očima, dokud nebudete ve vzpřímené poloze a nedosáhnete plného nátahu. Potom oči (jedno oko) otevřete a dokončete výstřel – **12 šípů**.

Zatímco máte zavřené oči, soustřeďte se na:

a) To, kdy a jak zaujímáte předběžnou pozici (základní pyramida = geometrický tvar mezi dominantním okem a chodidly). Může to být před zvednutím luku nebo po přednátahu provedeném směrem k zemi nebo k terči. Pro střelce používající kladkové luky, kteří deformují svá těla při překonávání **vrcholu zatížení**, to může být dokonce až za **vrcholem**.

b) Následující prvky a pocity

Vzpřímené tělo (svíslá páteř, s tělesnou vahou rozloženou rovnoměrně na obě chodidla)

Upevnění těla v bocích (zejména ve spodní části zad)

Nízko položené těžiště (silné a pevné břicho, ramena a lopatky dole, plochý hrudník a pocit napětí v trapézovém svalu)

Protážená páteř se vzpřímenou hlavou (plochá šíje)

Celé tělo je v rovině střelby (ramena jsou nad kyčlemi a chodidly)

Hlava otočená směrem k terči (brada a nos míří k terči)

c) Zachování této předběžné pozice při zvedání a napínání luku.

2. Stejný postup jako v předchozím příkladu, s hůlkou (nebo šípem) tlačící na břicho; druhý konec hůlky je možné zapřít o stěnu nebo o partnera – viz obrázek „Pevné břicho“, či dokonce o zem (zde je zapotřebí tyč o délce 1 m) – viz obrázek „Těžiště stlačené dolů na tyč“ – **12 šípů**.



Silné břicho



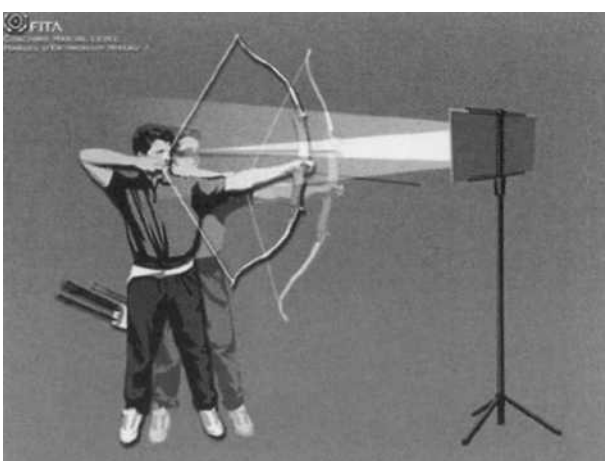
Těžiště stlačené dolů na tyč

3. Stejný postup jako v bodu 1, avšak s otevřenými očima, kdy se střílí na prázdnou terčovnici s míčem Haki (nepatrně zploštělým) položeným na vrcholku hlavy – viz obrázek „Kontrola nehybnosti hlavy“ – **12 šípů**.



Kontrola nehybnosti hlavy

4. Stejný postup jako v bodu 1, ale místo toho, aby střelec zavřel oči, sleduje svoji činnost v zrcadle – viz obrázek „Menší deformace – sledování postoje v zrcadle“ – **12 šípů**



Menší deformace – sledování postoje v zrcadle

5. Stejný postup jako v bodu 1, ale s otevřenými očima, kdy se střílí na prázdnou terčovnici – **6 šípů**

6. Stejný postup jako v předchozím příkladu, střílí se však na terč – **6 šípů**.

Poznámka: Při každém cvičení se zrcadlem by mělo být zrcadlo umístěno tak, aby v něm střelec viděl svůj obraz, aniž by musel pohnout hlavou. Z tohoto důvodu by mělo být zrcadlo umístěno ve výšce obličeje střelce a velmi blízko k rovině míření – vzdálenost mezi osou šípu a okrajem zrcadla by měla být přibližně 250 mm. Ideální je zrcadlo umístěné na trojnožce (či jiném typu stojanu), v opačném případě budete potřebovat asistenta.

Rozsah: **68 šípů** v průběhu lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

Zaujetí předběžné pozice (2)

1. Jakmile uchopíte tětívu, zavřete oči. V tomto okamžiku se pravděpodobně nacházíte v mírném předklonu. Pokračujte v provádění posloupnosti výstřelu se zavřenými očima, dokud nebudete ve vzpřímené poloze a nedosáhnete plného nátahu. Potom oči otevřete a dokončete výstřel – **22 šípů**. Zatímco máte zavřené oči, soustředte se na:

1.1. Kdy a jak zaujímáte předběžnou pozici (základní pyramida = geometrický tvar mezi dominantním okem a chodidly). Může to být před zvednutím luku nebo po přednátahu provedeném směrem k zemi nebo k terči. Pro střelce používající kladkové luky, kteří deformují svá těla při překonávání **vrcholu zatížení**, to může být dokonce až za **vrcholem**.

1.2. Následující prvky a pocity

a) Vzpřímené tělo (svislá páteř, s váhu těla rozloženou rovnoměrně na obě chodidla)

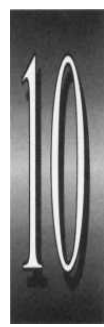
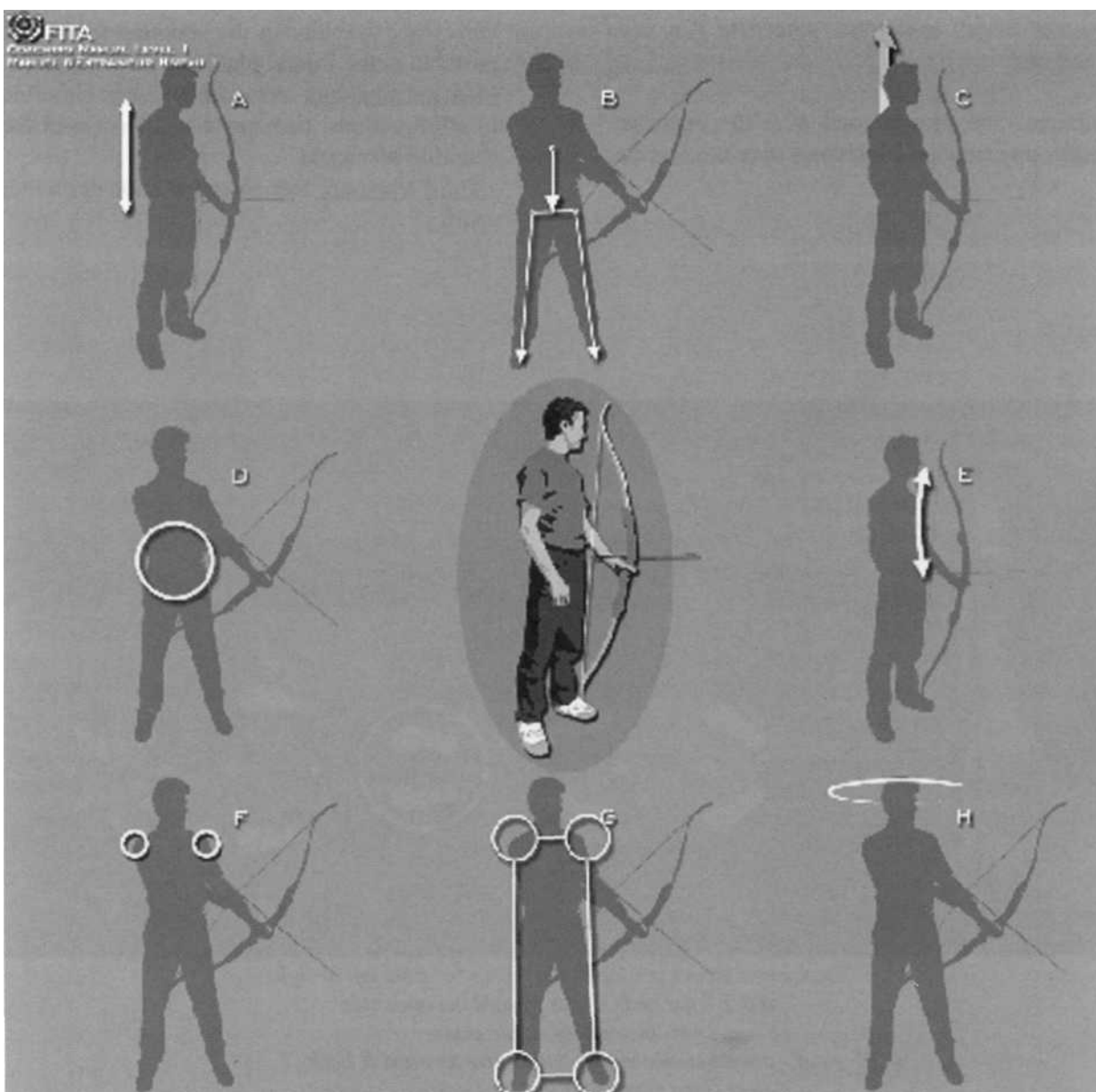
b) Upevnění těla v bocích (zejména ve spodní části zad)

c) Protážená páteř se vzpřímenou hlavou (plochá šíje)

d) Nízko položené těžiště a pevné břicho (f), ramena a lopatky dole (e), plochý hrudník a pocit napětí v trapézovém svalu

g) Celé tělo je v rovině střelby (ramena jsou nad kyčlemi a chodidly)

h) Nasměrování hlavy (obličejem k terči – brada a nos míří směrem k terči).



Zachování této pozice při zvedání a napínání luku.

2. Zopakujte stejný postup s prázdnou terčovnicí, opět vystřelením dalších **22 šípů**.

3. Vystřelte dalších **22 šípů** a střídavě používejte první způsob (zavřené oči), druhý způsob (prázdná terčovnice – otevřené oči) a jeden šíp při míření na terč.

Poznámka: Při každém cvičení se zrcadlem by mělo být zrcadlo umístěno tak, aby v něm střelec viděl svůj obraz, aniž by musel pohnout hlavou. Z tohoto důvodu by mělo být zrcadlo umístěno ve výšce obličeje střelce a velmi blízko k rovině míření – vzdálenost mezi osou šípu a okrajem zrcadla by měla být přibližně 250 mm. Ideální je zrcadlo umístěné na trojnožce (či jiném typu stojanu), v opačném případě budete potřebovat asistenta.

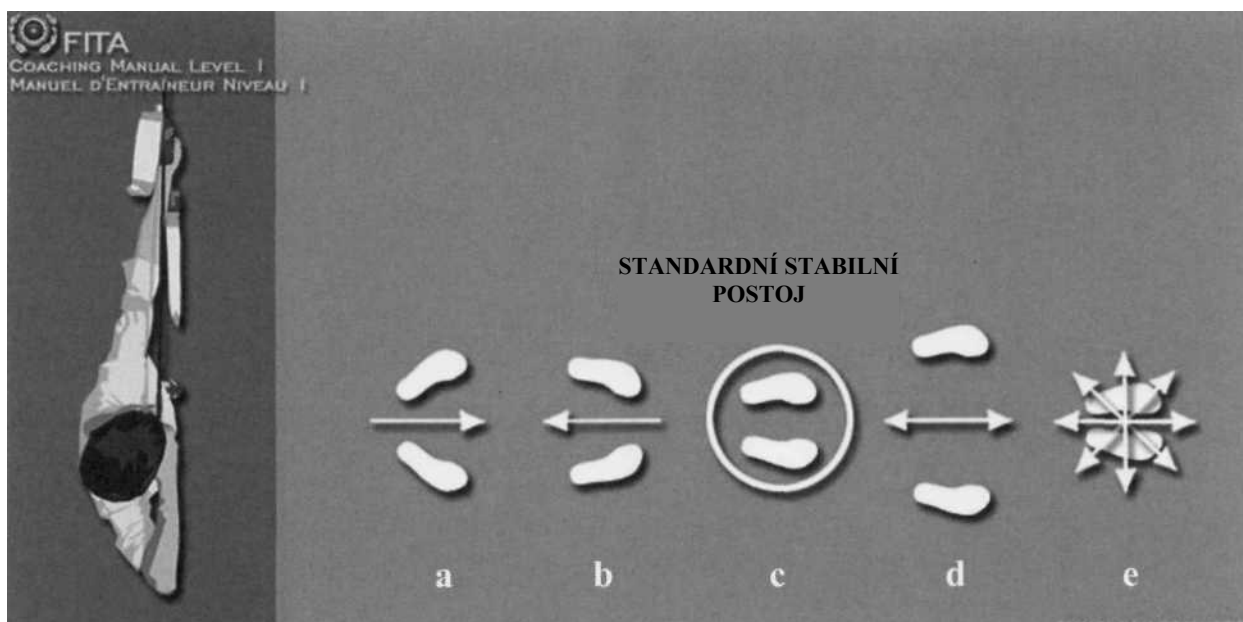
Rozsah: 66 šípů během cvičení + 8 šípů na rozehrání = **74 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

Postoj a stabilita těla – Postoj / rovnováha

- Cíl: Najít polohu chodidel zajišťující nejlepší rovnováhu v obou rovinách, v rovině střelby a v předozadní rovině.
- Situace: Plný nátaħ, zavřené oči. Bez luku.

- A. S chodidly rozkročenými na šířku ramen:
- První způsob: špičky od sebe / paty u sebe. Tato poloha je pohodlná, avšak tělo se může naklánět dopředu;
 - Druhý způsob: špičky blízko u sebe / paty od sebe. Tato poloha je nepohodlná a tělo se může naklánět dozadu;
 - Třetí způsob: chodidla rovnoběžně. Tato poloha je z těchto tří poloh často nejstabilnější.
- B. S chodidly rovnoběžně:
- První způsob: velká vzdálenost mezi chodidly. Dobrá stabilita v rovině střelby, ale nestabilní v předozadní rovině.
 - Druhý způsob: chodidla blízko u sebe. Nestabilní ve všech směrech, pravděpodobně nejvíce v rovině střelby.
 - Třetí způsob: chodidla rozkročená na šířku ramen.



Rozlišujeme různé postoje od „a“ do „e“ při pohledu zleva doprava
a & b – tělo se pohybuje směrem k otevřené straně
c – standardní stabilní postoj
d – široký postoj, ve kterém se tělo pohybuje dopředu a dozadu
e – postoj s chodidly blízko u sebe je nejméně stabilní

Vybavení: luk s pružnou tětívou.

Pokyny: střelec získá cit pro případné nestabilní postoje a zvolí si ten nejstabilnější. Není-li jeho stabilita uspokojivá, postupujte následovně:

– Ujistěte se, zda jsou chodidla střelce v rovnoběžné poloze.

– Při pohybu zleva doprava zvětšete vzdálenost mezi chodidly.

– Při pohybu zepředu dozadu vzdálenost mezi chodidly zmenšete.

– Zmenšete váhu přenášenou na paty. Váhu těla by mělo nést celé chodidlo, avšak pro řadu střelců je rovnovážný bod na nártu. Při rovnováze na přední části chodidla se může tělo pohybovat a tak vyrovnat sílu větru a další vlivy. Rovněž se zlepší vzdálenost od tětivy na úrovni hrudníku.

– Jako poslední možnost zvětšete nebo zmenšete vzdálenost mezi špičkami chodidel podle směru nestability.

Cvičení navržené pro výuku:

Rozložení tělesné váhy

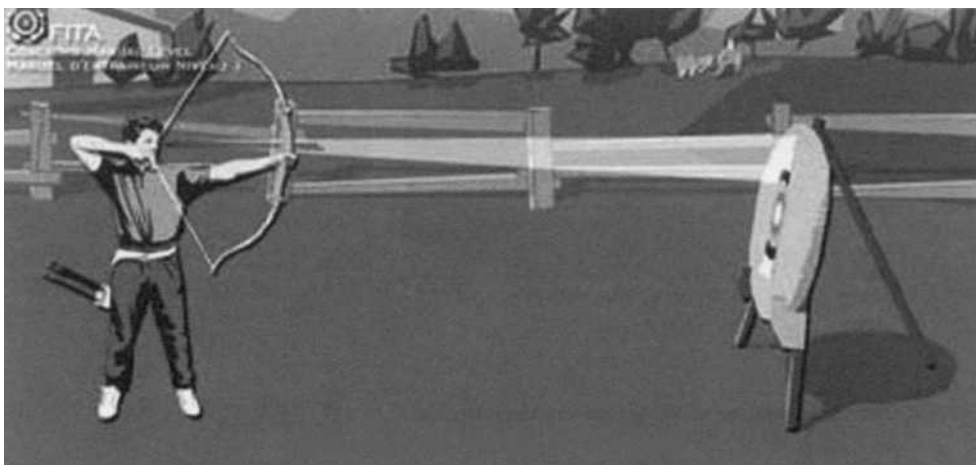
- Cíl: korigovat a zvýšit povědomí o rozložení tělesné váhy na dolních končetinách.

- Vybavení: základní sestava vybavení. Na terčovnici připevněte svislý pruh jako terč.

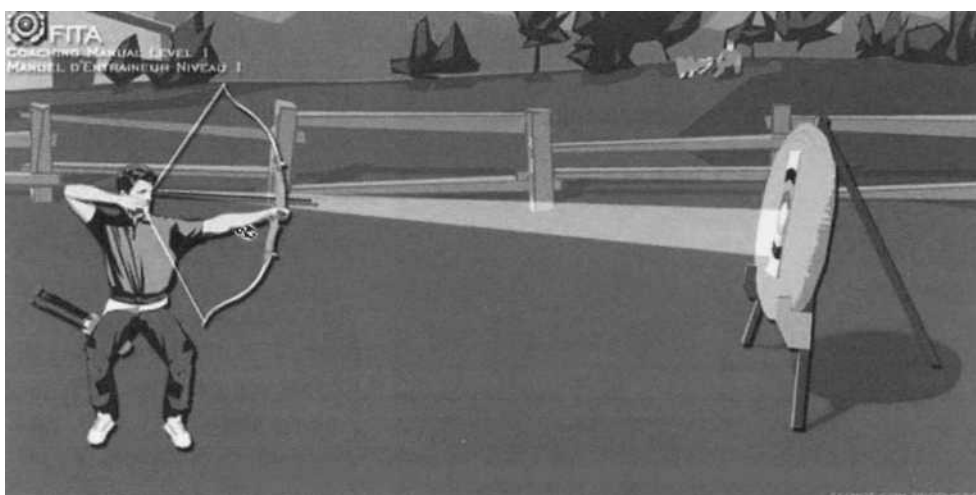
- Pokyny: v plném nátahu zavře střelec oči a ohne kolena. S ohnutými koleny pak oči otevře. Jestliže je tělesná váha rozložena rovnoměrně na obě chodidla, bude zrak nebo šíp (v závislosti na způsobu míření) mířit do spodní části pruhu.

- Situace:

(viz obrázky níže)



Střelec míří do horní části svislého pruhu



Díky dobré rovnováze těla se může zrak pohybovat po pruhu dolů

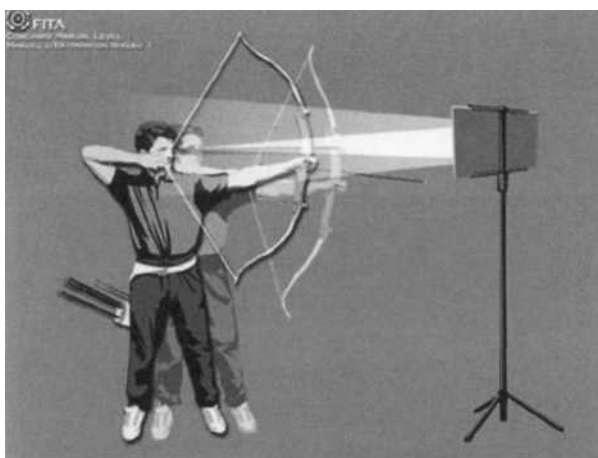
Cvičení navržené pro výuku:

Poloha těla / zachování rovnováhy

- Cíl: zlepšit schopnost zachovat stabilitu těla při částečném a plném nátahu.
- Situace: krátká vzdálenost, přibližně pět metrů, střelec stojí před zrcadlem.

- Vybavení: základní sestava vybavení a zrcadlo.
- Pokyny: během nátahu se začínající střelec dívá do zrcadla pro dosažení / upevnění nehybnosti těla, a potom se snaží tuto polohu zachovat v průběhu celého nátahu až do doby po uvolnění tětiny.

Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Střelec opakuje cvičení se zavřenýma očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a následně při střelení na stále úplnější terče.



Střelec sleduje pomocí zrcadla zachování polohy svého těla

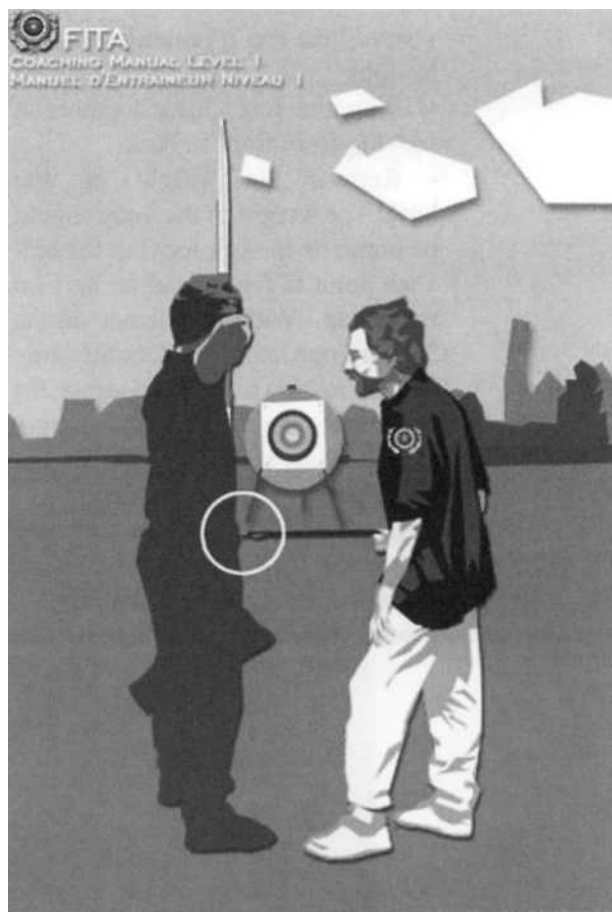


Střelec tlačí těžiště dolů na tyč

Cvičení navržené pro výuku:

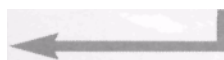
Snížení těžiště

- Cíl: zlepšit stabilitu těla udržováním těžiště co možná nejnižše.
- Situace: v běžné vzdálenosti od terče, s partnerem.



Nižší těžiště díky zachování tlaku na šíp

- Vybavení: základní sestava vybavení a šíp.
- Pokyny: partner stojí proti střelci a umístí špičku šípu těsně pod svůj pupek a končík těsně pod pupek střelce. Střelec vyvíjí na šíp tlak po celou dobu od chvíle před započítáním nátahu až do okamžiku dvě až tři sekundy po uvolnění tětiny.



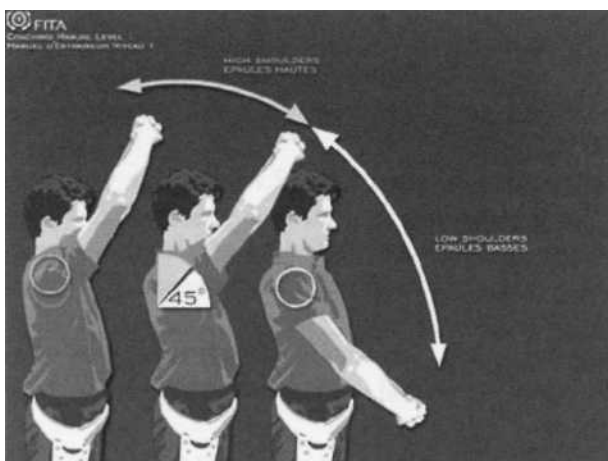
Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby sledoval svoji činnost v zrcadle. Opakujte cvičení se zavřenýma očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a následně při střelení na stále úplnější terče.

Cvičení navržené pro výuku:

ZVEDÁNÍ (paží, rukou a luku)

1. Simulace:

1.1. Sepněte ruce / prsty: dlaně nahoru, paže na přední straně stehen, paže jsou mírně prohnuté v loktech. Pomocí prsních svalů stlačte ramena dolů, v trapézovém svalu ucítíte napětí. Zvedněte paže před sebou tak vysoko, jak to jde, a stále držte ramena DOLE. Nakonec byste měli mít nadloktí (nikoliv předloktí) zvednutá v úhlu přibližně 45 stupňů od svislice, aniž byste zvedli ramena.

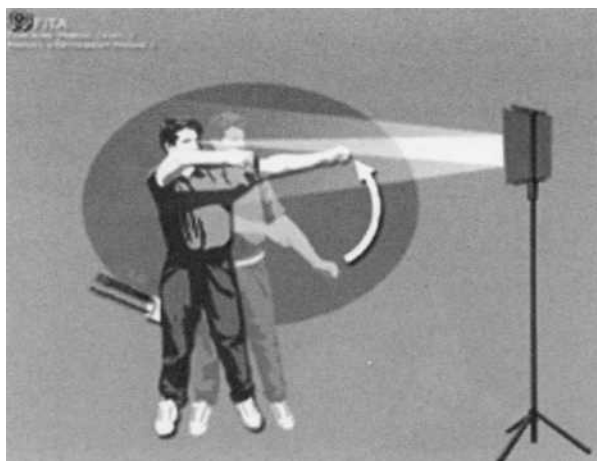


Dokážeme zvednout paže až do úhlu 45 stupňů, aniž bychom museli zvednout ramena a měnit polohu těla nebo hrudníku

1.2. Napodobujte pohyb zvedání luku a udržujte přitom ramena co nejnižší. Všimněte si, že zvednuté nadloktí zadní ruky (nikoliv předloktí) svírá s tělem úhel přibližně 45 stupňů. V tomto okamžiku se předloktí nachází přibližně v úrovni očí, stejně jako ruce a imaginární šíp.

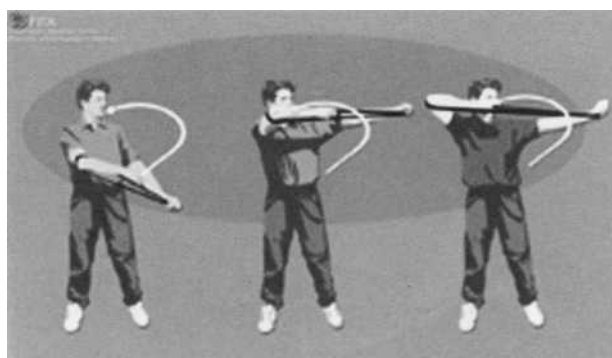


Zadní paže svírající se svislicí úhel až +/- 45°, bez zvedání ramen



Sledování vlastní činnosti, zachování předběžné pozice (zejména ramena dole) při zvedání přední paže

1.3. Zopakujte předchozí simulaci s gumovým pásem omotaným kolem lokte zadní ruky a dlaně přední ruky (případně jej můžete držet v prstech). V průběhu celé lekce věnujte pozornost všem výše zmíněným bodům.



Podobná situace jako na předcházejícím obrázku, avšak s natahováním gumového pásu

V průběhu celé této lekce dbejte neustále na výše uvedené činnosti, tj. vaše pozornost by měla postupovat následovně:

- Začněte snížením svého těžiště (pevný pas);
- Pociťujte „dobrou“ rovnováhu na chodidlech;
- Stlačte ramena dolů;
- Hlava je ve vzpřímené poloze a pohled je namířený na terč.

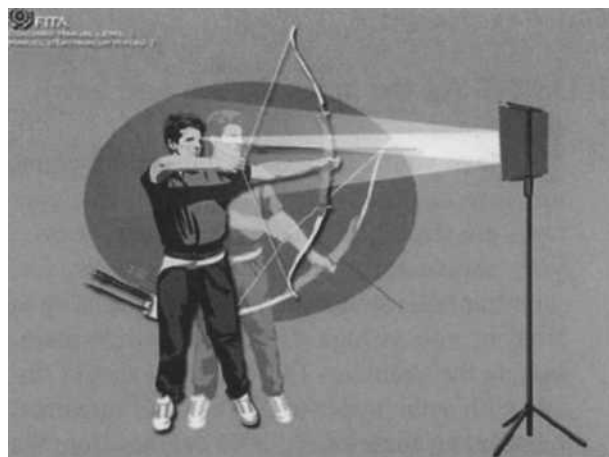
V tomto okamžiku je váš horní trojúhelník (trojúhelník mezi dominantním okem a oběma rameny) PŘEDNASTAVENÝ.

2. Střílení

2.1. Při střílení sledujte během zvedání luku horní rameno luku, dívejte se na přední rameno, pokud můžete, a tlačte přední rameno a lopatku co nejnižší. Jakmile bude luk zvednutý, podívejte se na terčovnici a proveďte nátah – **12 šípů**



Zvedání (a napínání) luku



Podobná situace jako na obrázku „Sledování vlastní činnosti, zachování přednastavené polohy těla“, avšak s lukem



Zvedání (a napínání) luku s nezaostřeným pohledem



Zvedání (a napínání) luku při sledování vlastního předního ramene

2.2. Stejný postup, ale při zvedání luku sledujte svoji činnost v zrcadle – **12 šípů**.

2.3. Podobný postup jako v bodu 2.1, místo sledování předního ramene však zavřete oči. Zaměřte se na pocit tlačení předního ramene a lopatky dolů – **12 šípů**.

2.4. Stejný postup jako v bodu 2.1, tentokrát s otevřenými očima a nezaostřeným pohledem – **12 šípů**.

2.5. Stejný postup, avšak při sledování prázdné terčovnice – **12 šípů**.

2.6. Stejný postup, ale při střílení na terč – **12 šípů**.

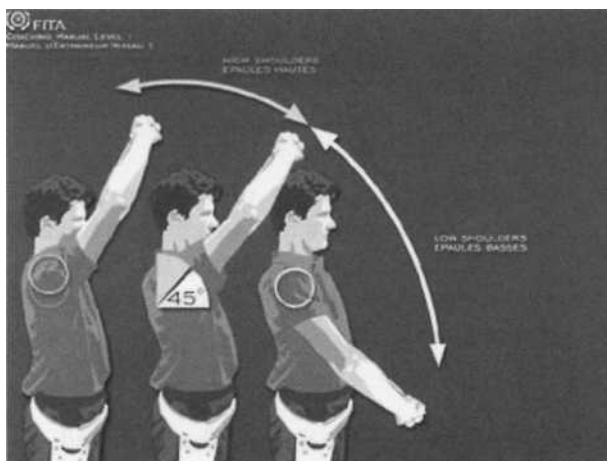
Rozsah: **72 šípů** během cvičení s 8 šípy na rozehrání, což činí přibližně 80 šípů v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

ZAČÁTEK NÁTAHU

1. Simulace:

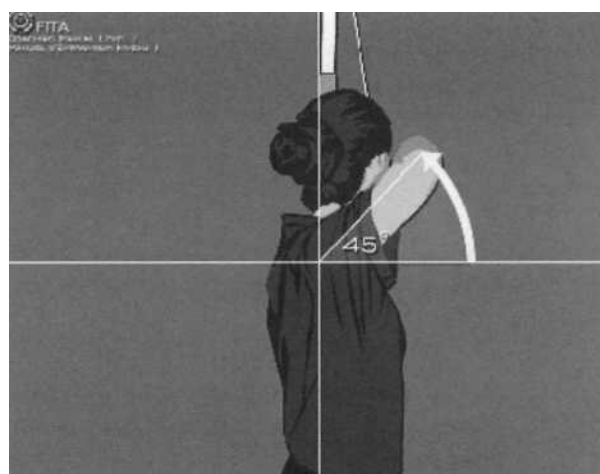
1.1. Sepněte ruce / prsty: dlaně nahoru, paže před tělem, paže jsou mírně prohnuté v loktech. Pomocí prsních svalů stlačte ramena dolů, v trapézovém svalu ucítíte napětí. Zvedněte paže před sebou tak vysoko, jak to jde, a stále držte ramena DOLE. Na konci byste měli mít paže zvednuté v úhlu přibližně 45 stupňů od těla (svislice). Což znamená, že dokážeme zvednout paže do úhlu 45 stupňů bez zvedání ramen.



Dokážeme zvednout paže až do úhlu 45 stupňů, aniž bychom museli zvednout ramena



Všimněte si, že rozvíráte paže jako vějíř BEZ změny křivky paží



Zadní paže svírající se svislicí úhel až +/- 45°, bez zvedání ramen

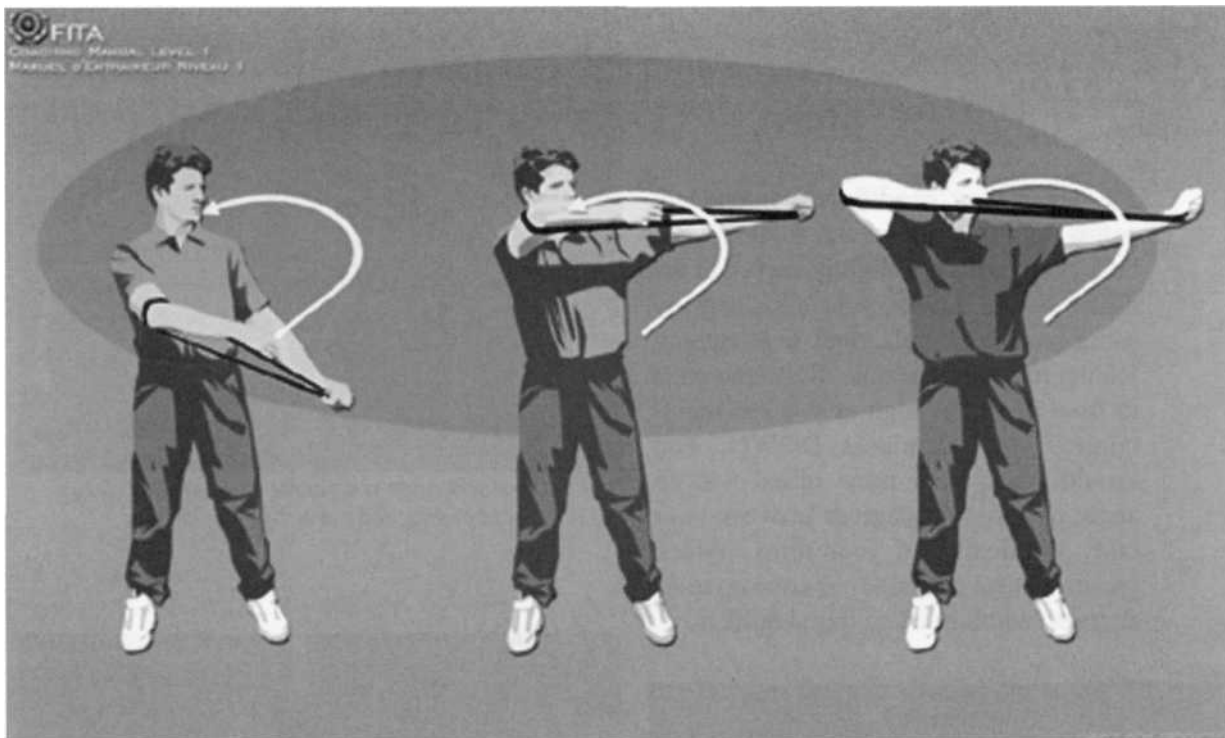
Nyní ruce rozpojte a pohybujte jimi dolů a do stran BEZ změny křivky paží. Ucítíte, že rozvíráte paže jako vějíř. Všimněte si, že pohyb rozvírání vychází z ramen, která se pohybují dolů a od sebe, a rovněž pocítíte „rozvírání“ hrudního koše, tedy jakési rozšiřování hrudníku.

1.2. Napodobujte pohyb zvedání luku a udržujte přitom ramena co nejnižší. Všimněte si, že zvednuté nadloktí (zadní paže) svírá s tělem úhel přibližně 45 stupňů. V tomto okamžiku se předloktí nachází přibližně v úrovni očí, stejně jako ruce a imaginární šíp.

Pokračujte napodobováním nátahu a měňte přitom tvar paží co nejméně, abyste zamezili jejich používání pro nátah. Všimněte si, že ZAČÁTEK pohybu rozvírání vychází z ramen, která se pohybují dolů a od sebe. Rovněž pocítíte „rozvírání“ hrudního koše, tedy jakési rozšiřování hrudníku, a to především na ZAČÁTKU nátahu.

Zaměřte se především na ZAČÁTEK nátahu.

1.3. Zopakujte předchozí simulaci s gumovým pásem omotaným kolem lokte zadní ruky a dlaně přední ruky.



Simulace nátahu s gumovým pásem kolem lokte zadní ruky

V průběhu celé této lekce dbejte neustále na výše uvedené činnosti, tj. vaše pozornost by postupovat následovně:

- Začněte snížením svého těžiště (pevný pas) a pociťujte „dobrou“ rovnováhu na chodidlech
- Stlačte ramena dolů
- Napřimte hlavu a přitom se dívejte na terč

V tomto okamžiku je váš horní trojúhelník (trojúhelník mezi dominantním okem a oběma rameny) PŘEDNASTAVENÝ.

2. Od této chvíle se cvičení provádějí během střelby. Zvedání luku a ZAČÁTEK nátahu provádějte se zavřenýma očima. Otevřete oči ke konci nátahu nebo až v plném nátahu – **18 šípů**.

3. Při zvedání luku a provádění začátku nátahu pozorujte svoji činnost v zrcadle. Na terčovnici se podívejte ke konci nátahu nebo až v plném nátahu – **18 šípů**.

4. Zvedání luku a začátek nátahu provádějte se zvednutým a rozostřeným pohledem. Na terčovnici se podívejte ke konci nátahu nebo až v plném nátahu – **18 šípů**.

5. Zvedání luku a začátek nátahu provádějte s pohledem zaměřeným na prázdnou terčovnici. Nezaměřujte se na jednu oblast terčovnice, buďte jako divák pohybů svého zraku po terčovnici – **18 šípů**.

6. Zvedání luku a začátek nátahu provádějte při míření na terč – **12 šípů**.

Rozsah: 84 šípů během cvičení + 8 šípů na rozehrání = přibližně **92 šípů** celkem.

Cvičení navržené pro výuku:

PROVÁDĚNÍ NÁTAHU V ROVINĚ STŘELBY:

1. Před zrcadlem bez šípu na luku. Zrcadlo je upevněno na terčovnici nebo na stěně. Stůjte ve velmi krátké vzdálenosti od terčovnice, tato vzdálenost by měla být tak velká, aby se špička dlouhého stabilizátoru nacházela metr před zrcadlem. Zvedněte luk a:

- Pro reflexní luk: ujistěte se, zda je tětíva vyrovnána tam, kde jste zvyklí ji vyrovnávat (v **bow window** nebo otvoru mířidla)
- Pro kladkový luk: ujistěte se, zda je tětíva přibližně vyrovnána se středem **of the scope**. Zatímco se díváte do zrcadla, snažte se zahlédnout tětívu před svým dominantním okem (pro toto cvičení v každém případě).

Natáhněte tětívu a přitom sledujte, zda tětíva po celou dobu zůstává:

- před okem,
- tam, kde jste ji vyrovnali.

Důležité: Při nátahu nikdy nepohybujte hlavou. Zopakujte cvičení 10x a udělejte si 3 minuty přestávku.

2. Začněte znovu, ale na samém počátku nátahu zavřete oči. V plném nátahu otevřete dominantní oko a zkontrolujte, zda se tětíva stále nachází před okem a tam, kde jste ji vyrovnali. V opačném případě jste v průběhu nátahu pravděpodobně pohnuli hlavou nebo jste odtáhli tětívu z roviny střelby, případně jste během nátahu otočili tělem nebo jste se předklonili (ke špičkám chodidel) – **10 opakování**

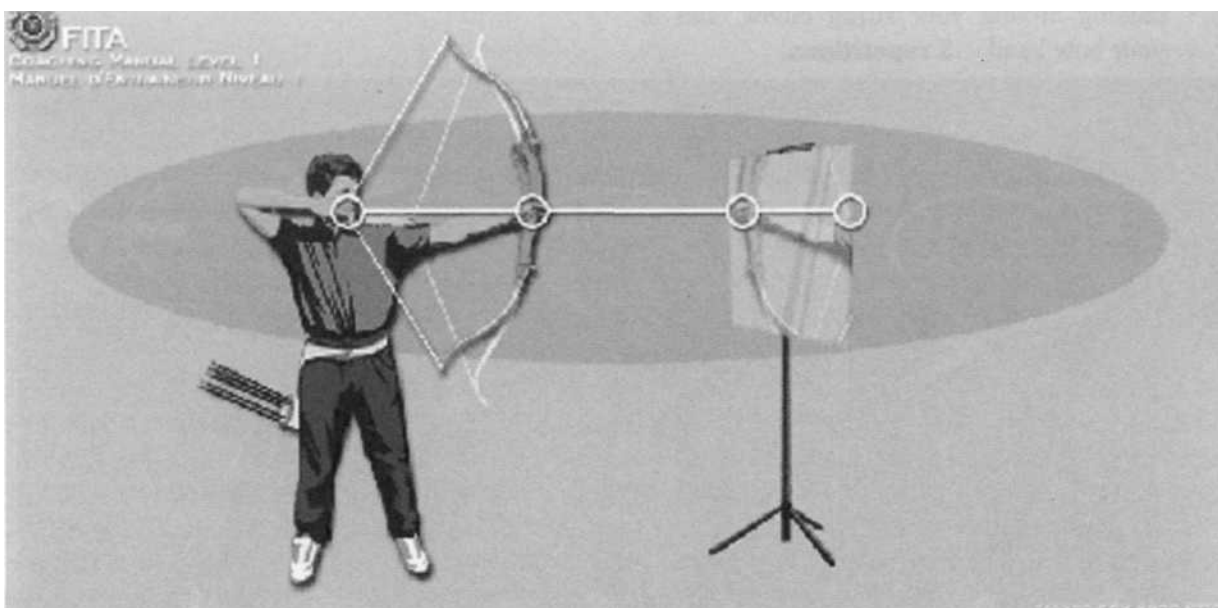
3. Stejně jako v bodu 1, ale střílí se na prázdnou terčovnici na krátkou vzdálenost, 10 až 18 metrů (raději odstraňte z terčovnice zrcadlo!) – **24 šípů**

4. Stejně jako v bodu 1, ale střílí se na svislý pruh na terčovnici z krátké vzdálenosti, 10 až 18 metrů – **24 šípů**

5. Stejně jako v bodu 4, ale střílí se na svislý pruh na terčovnici z běžné vzdálenosti – **24 šípů**

6. Stejně jako v bodu 1, ale střílí se na běžný terč z běžné vzdálenosti – **24 šípů**

Rozsah: 116 šípů během všech cvičení + 12 šípů na rozehrání = celkem **128 šípů**.



Kontrolování roviny nátahu v zrcadle

Cvičení navržené pro výuku:

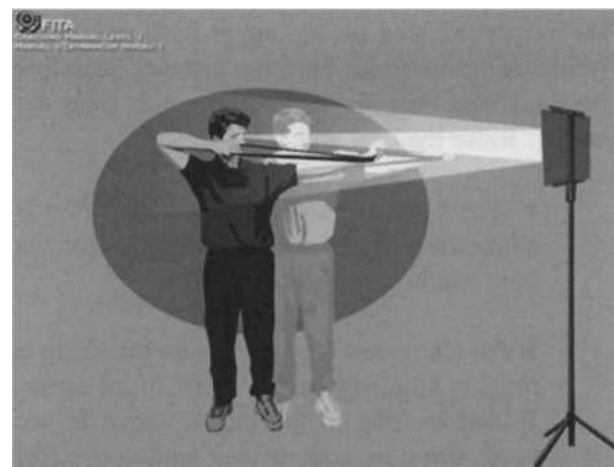
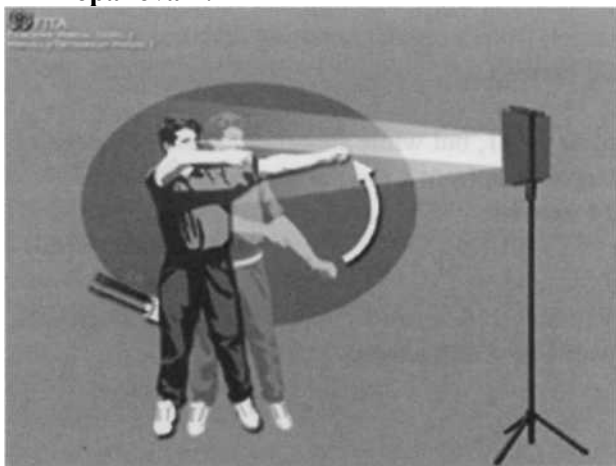
DRÁHA NÁTAHU

Popis:

1. Rozcvička, včetně 9 zkušebních šípů.
2. Simulace:

2.1. Napodobujte zaujetí předběžné pozice a zvedání luku, pokračujte napodobením nátahu a zajistěte, aby ruce – zejména zadní ruka – opisovaly plynulou křivku až do konce nátahu, tj. „dopad“ pod čelist (nebo pro kladkové / holé luky někdy na tvář). Obě ruce by měly být neustále na stejné klesající úrovni a rovnoběžně se zemí. Tato činnost by se měla postupně zvětšovat, zamezte zastavení – **5 opakování.**

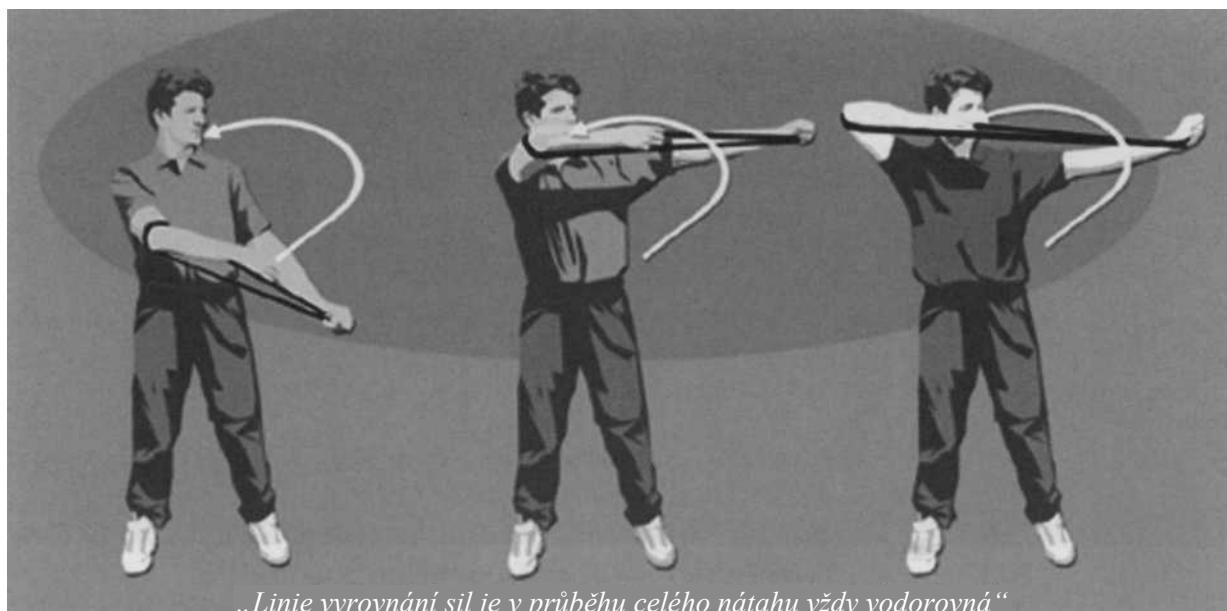
2.2. Stejný postup před zrcadlem – **5 opakování.**



Napodobujte nátah tak, aby ruce byly vždy na stejné úrovni

Při napodobování nátahu sleduje střelec svoji činnost v zrcadle a kontroluje úroveň obou rukou

2.3. Stejný postup jako v bodu 2.1., ale s gumovým pásem omotaným kolem lokte zadní ruky a dlaně přední ruky – **5 opakování.**



„Linie vyrovnání sil je v průběhu celého nátahu vždy vodorovná“



Při provádění simulací v průběhu celé této lekce dbejte neustále na výše uvedené činnosti, tj. vaše pozornost by měla postupovat následovně:

Vzprímené tělo (svislá páteř a tělesná váha rovnoměrně rozložená na obě chodidla)

Upevnění těla v bocích (zejména ve spodní části zad)

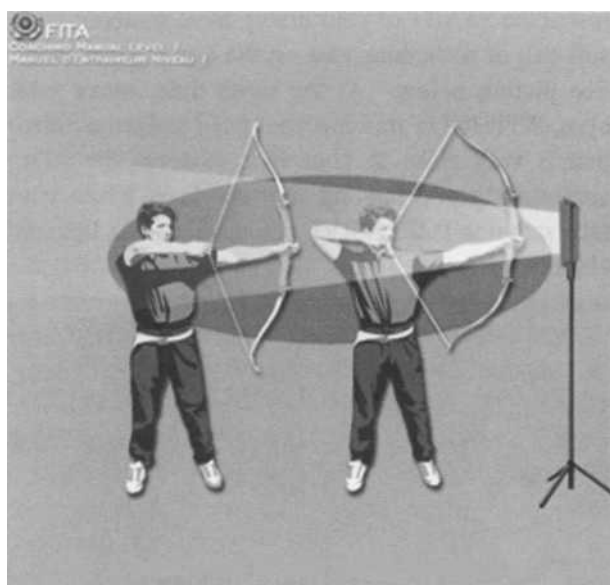
Nizko položené těžiště (silné a pevné břicho, ramena a lopatky dole, plochý hrudník a pocit napětí v trapézovém svalu)

Protážená páteř (plochá šíje)

Celé tělo v rovině střelby (ramena nad kyčlemi a chodidly)

Hlava otočená směrem k terči (brada a nos míří k terči).

V tomto okamžiku je váš horní trojúhelník (mezi dominantním okem a oběma rameny) **PŘEDNASTAVENÝ**, takže začnete provádět nátah pomocí prsních svalů.



Během nátahu si kontrolujte ruce

3. Nyní, při skutečné střelbě, která začíná zvedáním luku, sledujte během napínání luku dráhu zadní ruky. Sledujte dráhu zadní ruky tak dlouho / daleko, jak to jde. Zajistěte, aby zůstala na stejné klesající úrovni jako přední ruka a aby byl šíp rovnoběžný se zemí. Jakmile dosáhnete plného nátahu, dívejte se na terč a pokračujte v posloupnosti výstřelu – viz obrázek výše – **12 šípů**.

4. Stejný postup, ale při napínání luku sledujte svoji činnost v zrcadle – **12 šípů**.

5. Stejný postup jako v bodu 2, avšak místo sledování zadní ruky zavřete oči – **12 šípů**.

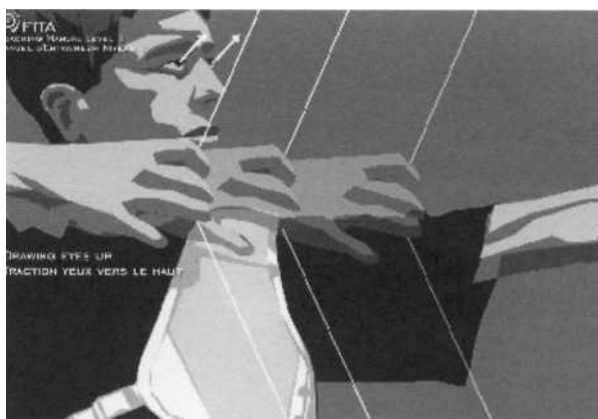


Provádění nátahu se zavřenýma očima

Zaměřte se na následující pocity:

- Plynulá a nepřetržitá dráha zadní ruky,
- Činnost vycházející z prsních svalů, zad a zadní části ramen (nikoliv z horních končetin!).

6. Stejný postup, tentokrát však se zvednutým a rozostřeným pohledem – **12 šípů**.



Provádění nátahu s nezaostřeným pohledem

7. Stejný postup, avšak s pohledem zaměřeným na prázdnou terčovnici – **12 šípů**.

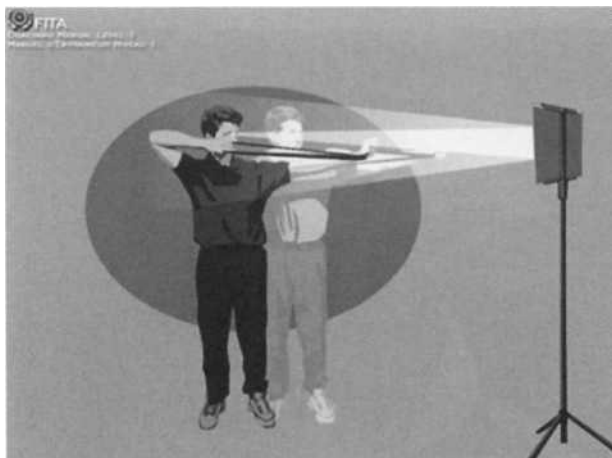
8. Stejný postup, ale střílí se do terče – **12 šípů**.

Rozsah: 20 simulací + 72 šípů během všech cvičení + 9 šípů na rozehtání = přibližně **98 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

NEHYBNOST A STABILITA HLAVY

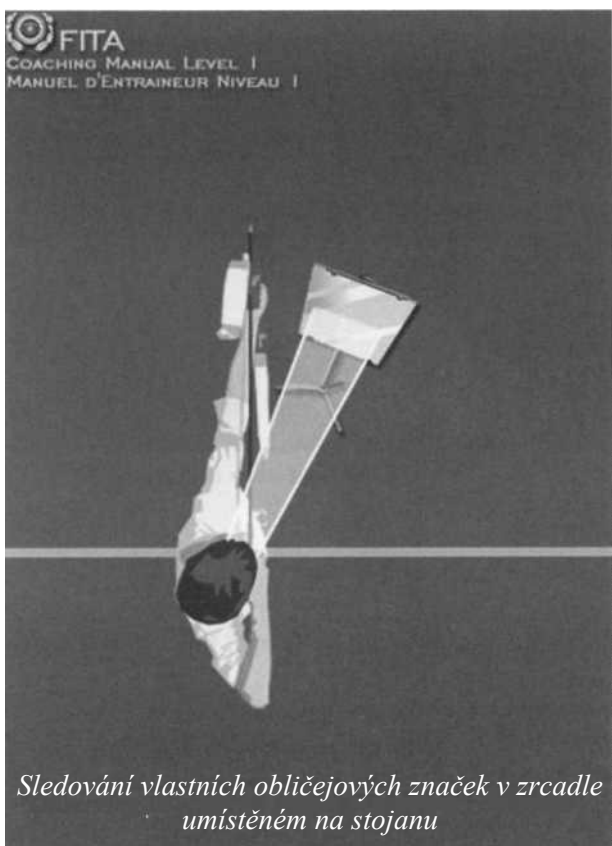
* Simulace s gumovým pásem



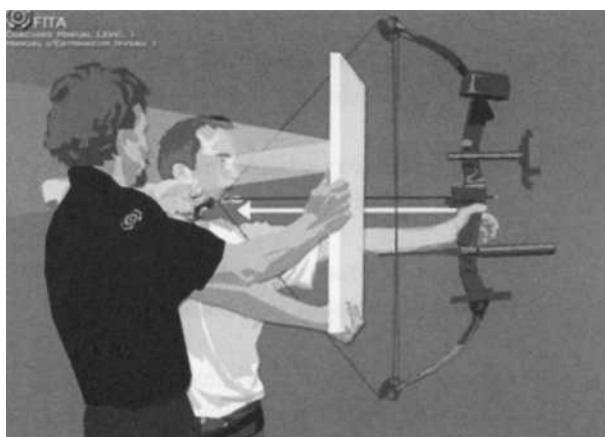
Sledování vlastního trupu při simulaci nátahu s gumovým pásem

a) Připravte si zrcadlo, jak je znázorněno na obrázku níže.

Zaujměte předběžnou pozici a **ZAČNĚTE** provádět posloupnost výstřelu. Jakmile začnete provádět nátah, podívejte se **BEZ** otočení hlavy do zrcadla a sledujte horní část svého těla (horní pyramidu – jinými slovy hlavu a ramena) a obličej. Obojí by mělo být nehybné a bezvýrazné.



Sledování vlastních obličejových značek v zrcadle umístěném na stojanu



Sledování vlastních obličejových značek v zrcadle, které drží asistent

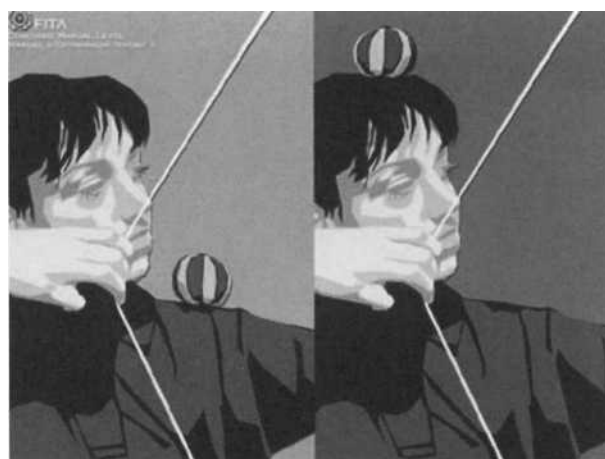
V tomto okamžiku nevěnujte pozornost stálosti obličejových značek. V plném nátahu přejděte pohledem zpět k terči a pokračujte v provádění posloupnosti výstřelu – **6 opakování**.

b) Zopakujte stejný postup se zavřenými očima – **6 opakování**.

c) Střídatě provádějte jednu simulaci se zrcadlem a jednu se zavřenými očima – **6 opakování** (3 v každé situaci).

* Při střílení

1. Jakmile začnete zvedat luk (nebo na samém **ZAČÁTKU** nátahu), požádejte někoho, aby vám položil na hlavu měkký míček nebo podobný předmět – viz obrázek níže. Současně **BEZ** otočení hlavy přejděte pohledem k zrcadlu umístěnému ve velmi krátké vzdálenosti od vašeho obličeje a sledujte, jak se tětíva přibližuje k obličeji a dopadá na něj, zatímco obličej zůstává **NEHYBNÝ**, především rty a brada.



Kontrola nehybnosti horní části těla pomocí míčku

V plném nátahu se podívejte na své obličejové značky, potom přesuňte pohled zpět k terči a dokončete posloupnost výstřelu. Měkký míček by měl zůstat na vaší hlavě – **8 šípů**.

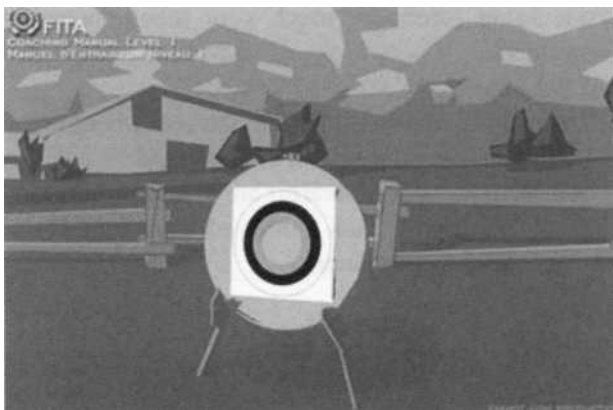
2. Podobný postup jako v předcházejícím případě, ale místo toho, abyste sledovali svoji činnost v zrcadle, zavřete oči – **8 šípů**.

3. Stejný postup jako v předcházejícím případě, avšak s nezaostřeným pohledem (jako kdybyste byli v mracích) místo toho, abyste sledovali svoji činnost v zrcadle – **8 šípů**.

4. Podobný postup jako v předcházejícím případě, ale střílí se na prázdnou terčovnici – **8 šípů**.

5. Podobný postup jako v předcházejícím případě, střílí se však na vyřiznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 5 – **8 šípů** – viz obrázek nazvaný „Vyřiznutý terč“ na str. 14 / 9.

6. Stejný postup, ale střílí se na vyřiznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 6 – **8 šípů**.



7. Stejný postup, ale střílí se na vyřiznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 7 – **8 šípů**.

8. Stejný postup, ale střílí se na vyřiznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 8 – **8 šípů**.

9. Stejný postup, ale střílí se na vyřiznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až střed 9 – **8 šípů**.

10. Stejný postup, ale střílí se na vyřiznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 9 – **8 šípů**.

11. Stejný postup, tentokrát se však střílí na celý terč – **8 šípů**.

Rozsah: 9 šípů na rozehrání + 18 simulací + 88 šípů během všech cvičení = přibližně **108 šípů** v průběhu celé lekce.



Cvičení navržené pro výuku:

KONTROLA STABILITY HLAVY VE VZTAHU K PŘEDNÍMU RAMENI

- Cíl: kontrolovat stabilitu hlavy a přimět střelce, aby si uvědomoval případné zhroucení hrudníku na konci nátahu.
- Situace: běžný výstřel za pomoci partnera.



Partner kontroluje stálou vzdálenost brady od předního ramene

- Vybavení: základní sestava vybavení.
- Pokyny: partner se postaví za střelce a položí jednu ruku na přední rameno a druhou k bradě střelce. Obě ruce zůstávají na místě a fungují jako zarážky, takže střelec ucítí případný pohyb předního ramene nahoru, směrem dovnitř nebo pohyb hlavy směrem k těživě.

Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. V průběhu nátahu a zejména na jeho konci sledujte v zrcadle nehybnost horní části těla a potom miřte. Dejte střelci pokyn, aby opakoval cvičení se zavřenými očima, se zvednutým pohledem, potom při míření na prázdnou terčovnicí a nakonec při střílení na stále úplnější terče.

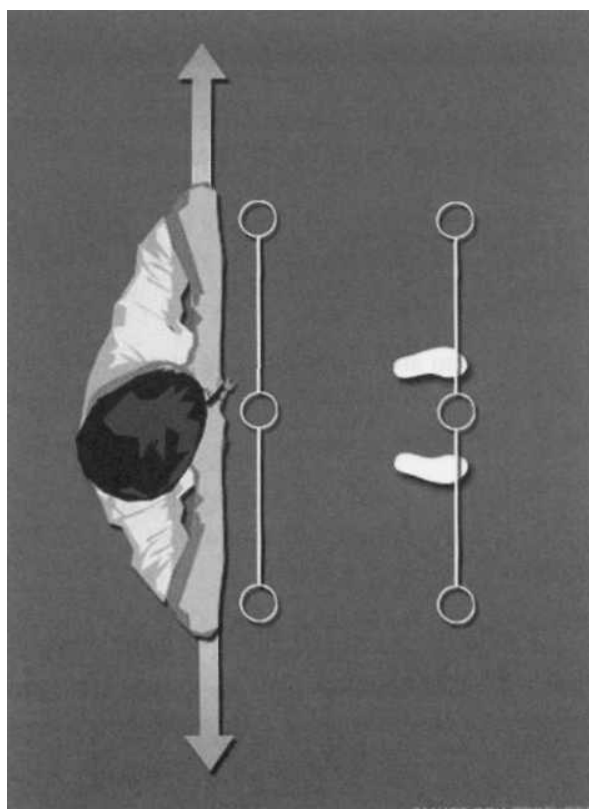
Cvičení navržené pro výuku:

OBLIČEJOVÉ ZNAČKY V ZÁVISLOSTI NA VYROVNÁNÍ ŠÍPU A ZADNÍ PAŽE

1. Postavte se na střeleckou čáru. Požádejte asistenta, aby na střelecké čáře podržel zrcadlo v úrovni vašeho obličeje ve vzdálenosti asi jednoho metru.
2. Prsty zadní ruky uchopte tenkou, neohebnou hůlku, tenký šíp nebo tužku... tak, aby jejich poloha co nejvíce připomínala běžné uchopení těživy.
3. Ukazovákem přední ruky uchopte hůlku v místě, kde obvykle zakládáte šíp (například mezi ukazovákem a prostředníkem). Uchopte hůlku v jamce posledního kloubu nebo hlouběji.
4. Prsty držící hůlku přiložte k ústům a sledujte přitom svoji činnost v zrcadle. Hůlka by měla být ve svislé poloze přesně uprostřed vašeho obličeje a měla by se dotýkat nosu. Špičkou ukazováku zadní ruky se dotkněte úst mezi rty.

V tomto okamžiku:

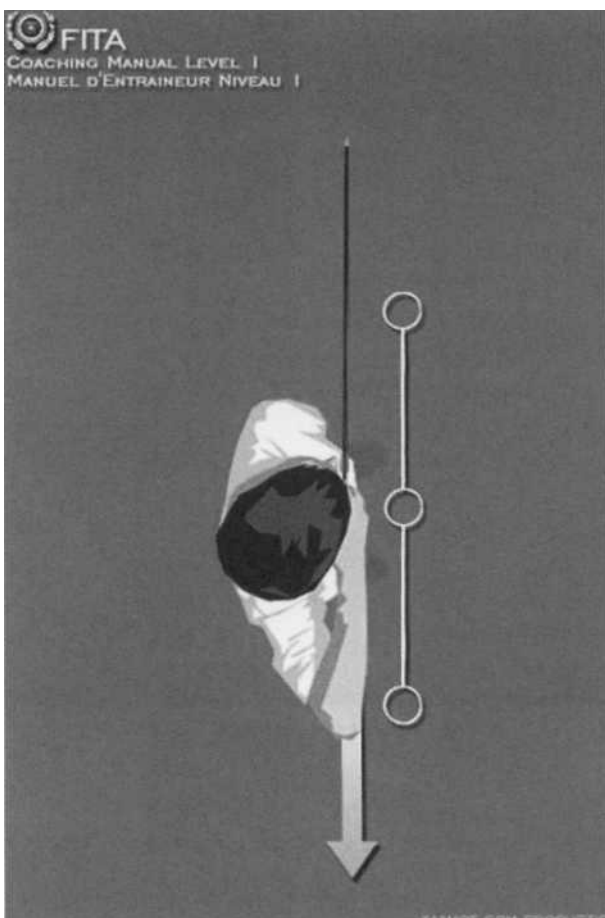
- Předloktí by měla být na stejné vodorovné úrovni jako jsou vaše ústa nebo brada.
 - Všimněte si, že vaše předloktí jsou vyrovnána v kterékoliv rovině.
- Dosáhli jste tak dokonalého způsobu vyrovnání sil.



Přirozené a dokonalé vyrovnání obou předloktí pomocí této simulace

Pokusíme se dosáhnout této ideální formy s lukem v plném nátahu.

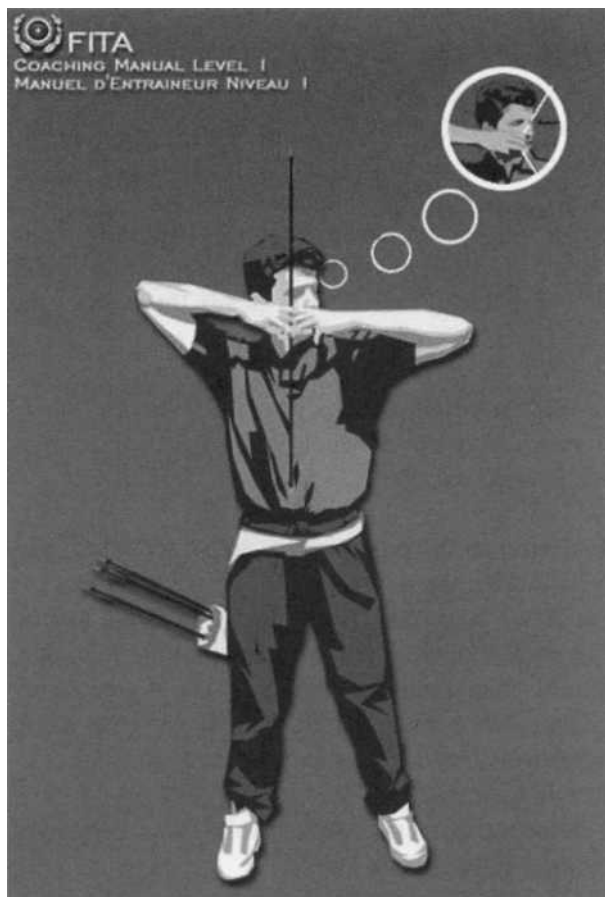
- Paže, předloktí a zápěstí mějte uvolněná.
- Ramena stlačte dolů.



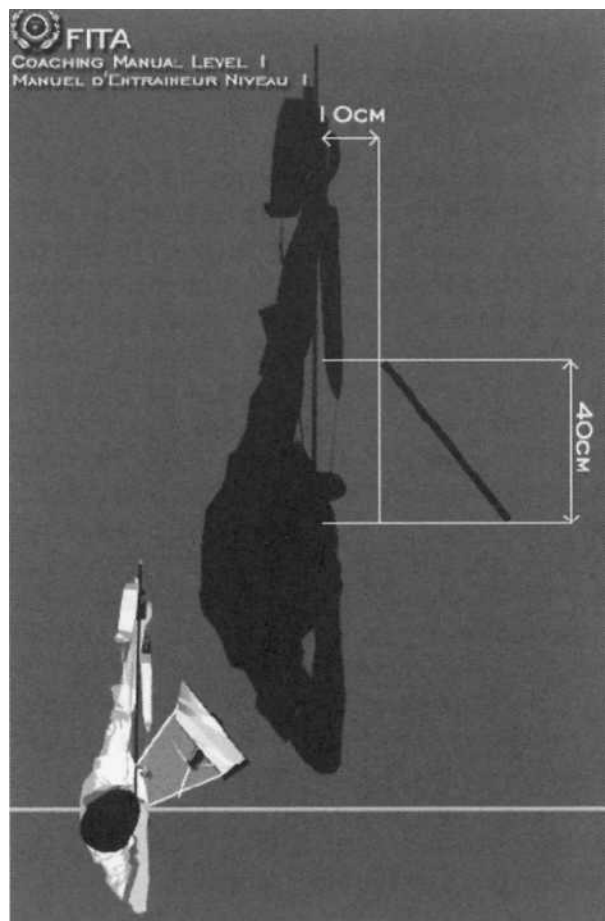
Zaměňte předloktí přední ruky za šíp a dosáhnete ideální polohy předloktí zadní ruky

5. Zlehka otočte hlavu směrem k terči. Nyní byste měli cítit špičku ukazováku někde u koutku úst. Všimněte si, kterého místa se dotýkáte a zapamatujte si je pro následující fázi; zkuste je zjistit v zrcadle (aniž byste pohnuli hlavou). Asistent držící zrcadlo se může trochu posunout a usnadnit vám tak sledování vlastní činnosti, avšak pocítení dotyku je důležitější. Šíp / hůlka by měla být v takové poloze, v jaké se nachází tětíva v plném nátahu, což znamená, že má být ve svislé poloze a má procházet středem terče.

Kontrola vlastních obličejových značek



Pomocí této simulace si začátečníci určí obličejové značky



6. Vezměte si luk (se šípem nebo bez něj), přejděte do plného nátahu – bez chrániče prstů to bude přesnější a snazší (omlouváme se za trochu bolesti!) – a umístěte špičku ukazováku na stejné místo jako prve.

Důležité: nenaklánějte hlavu směrem k terči ani těživě, ale v průběhu celého procesu zachovejte předběžnou pozici (ramena dole a vzpřímená hlava).

7. Až budete v plném nátahu, jak bylo popsáno v předcházejícím bodu, zkontroluje asistent délku vašeho nátahu (kde se nachází hrot šípů).

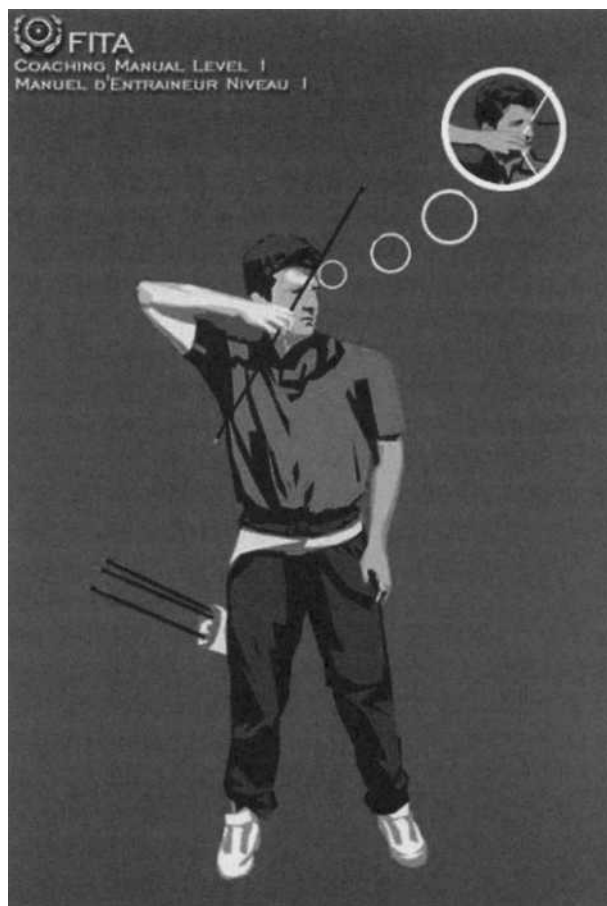
8. Sledujte svoji činnost v zrcadle a proveďte znovu celý proces od bodu 4, tentokrát však umístěte prsty držící hůlku do středu brady. Hůlka by měla být ve svislé poloze přesně uprostřed vašeho obličeje a měla by se dotýkat nosu. Prsty zadní ruky držte v obvyklé výšce, například se špičkou ukazováku zadní ruky umístěnou těsně pod bradou.

V tomto okamžiku:

- Předloktí by měla být na stejné vodorovné úrovni, na úrovni krku.
- Všimněte si, že vaše předloktí jsou vyrovnána v kterékoliv rovině; dosáhli jste dokonalého způsobu vyrovnání sil. Pokusíme se dosáhnout této ideální formy s lukem v plném nátahu.
- Paže, předloktí a zápěstí mějte uvolněná.
- Ramena stlačte dolů.

9. Zlehka otočte hlavu směrem k terči. Nyní byste měli cítit dotek špičky ukazováku pod čelistí a dotek tětivy na bradě. Asistent držící zrcadlo se může trochu posunout a usnadnit vám tak sledování vlastní činnosti, avšak pocítění dotyku je důležitější. Požádejte asistenta, aby vám na bradě vyznačil místo, kde se má nacházet tětiva. Vzhledem k síle luku a zhroucení / natahování některých částí vašeho těla v plném nátahu se místo doteku tětivy nachází PŘIBLIŽNĚ 13 milimetrů před hůlkou (na straně terče). Vhodným způsobem pro vyznačení tohoto místa je přilepení kousku pásky na bradu, jejíž zadní okraj bude asi 13 mm před hůlkou. Bez ohledu na použítou metodu by měla být značka umístěna na bradě těsně nad ukazovákem, za účelem zmenšení rozdílu mezi svislou hůlkou a úhlem tětivy na minimum. Zkuste se na ni podívat do zrcadla (aniž byste pohnuli hlavou).

V následující fázi se pokuste docílit toho, aby se tětiva dotýkala obličeje podle těchto značek (například těsně za páskou).



Dotek tětivy a určení jejího umístění

10. Nyní si vezměte luk (se šípem nebo bez něj), přejděte do plného nátahu – bez chrániče prstů to bude přesnější a snazší (omlouváme se za trochu bolesti!) – a umístěte tětivu podle značky na bradě – viz předcházející bod. Asistent vám poskytne vizuální zpětnou vazbu o tomto místě pomocí zrcadla.

Důležité: nenaklánějte hlavu směrem k terči ani těživě, ale v průběhu celého procesu zachovejte předběžnou pozici (ramena dole a vzpřímená hlava).

11. Zopakujte několikrát bod 10 s chráničem prstů a šípem. Váš asistent musí být připraven se zrcadlem, abyste se mohli podívat, kde se tětiva dotýká brady nebo obličeje v plném nátahu.

* Přejděte 6-krát do plného nátahu se zavřenýma očima, potom oči otevřete a podívejte se do zrcadla. Jestliže je tětiva umístěna správně, vystřelte šíp. V opačném případě pohyb přerušte a začněte znovu.

- * Přejděte 6-krát do plného nátahu a dívejte se přitom na spodní část horního ramene luku. Potom se podívejte do zrcadla. Jestliže je tětíva umístěna správně, vystřelte šíp. V opačném případě pohyb přerušte a začněte znovu.
- * Přejděte 6-krát do plného nátahu a dívejte se přitom na prázdnou terčovnici. Potom se podívejte do zrcadla. Jestliže je tětíva umístěna správně, vystřelte šíp. V opačném případě pohyb přerušte a začněte znovu.
- * Během následujících 6 šípů provedte postupně jednotlivá cvičení uvedená výše (nejprve se zavřenýma očima, podruhé při sledování spodní části ramene luku a potřetí při sledování prázdné terčovnice). U každého šípu se v plném nátahu rychle podívejte do zrcadla a ujistěte se, zda je tětíva správně umístěna. V opačném případě pohyb přerušte a začněte znovu.
- * V průběhu dvou sad po čtyřech šípech zopakujte předcházející postup, ale zahrňte do nich i čtvrté cvičení. U čtvrtého šípu provedte nátah proti běžnému terči. V plném nátahu se rychle podívejte do zrcadla a ujistěte se, zda je tětíva správně umístěna. Pokud ano, vystřelte šíp. V opačném případě pohyb přerušte a začněte znovu.
- * Od této chvíle budete střílet na běžný terč a následujících 12 šípů budete střídat tímto způsobem:
 - jeden šíp – zkontrolujte v zrcadle, zda je tětíva správně umístěna a pokud ano, vystřelte šíp. V opačném případě pohyb přerušte a začněte znovu.
 - jeden šíp – vystřelte šíp bez toho, abyste se dívali do zrcadla. Pokud je však umístění tětívy nesprávné, pohyb přerušte a začněte znovu.



Cvičení navržené pro výuku:

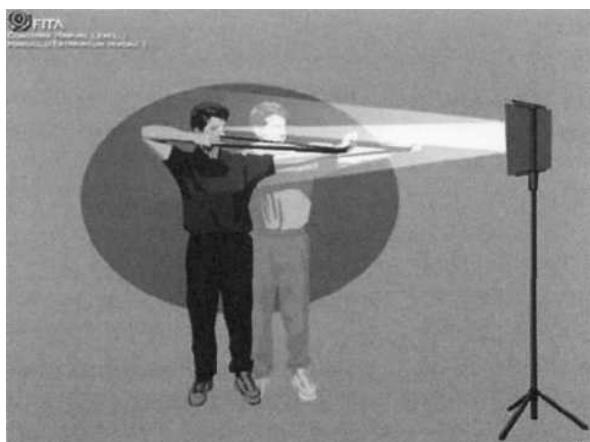
KONEC NÁTAHU

*** Simulace s gumovým pásem**

Zaujměte předběžnou pozici a začněte provádět posloupnost výstřelu. Jakmile začnete provádět nátah, podívejte se **BEZ** otočení hlavy do zrcadla a ujistěte se, zda horní část vašeho těla a obličej zůstává nehybný a netečný. V této fázi není důležitá stálost obličejových značek. V plném nátahu přejděte pohledem zpět k terči a dokončete výstřel – **5 opakování**.

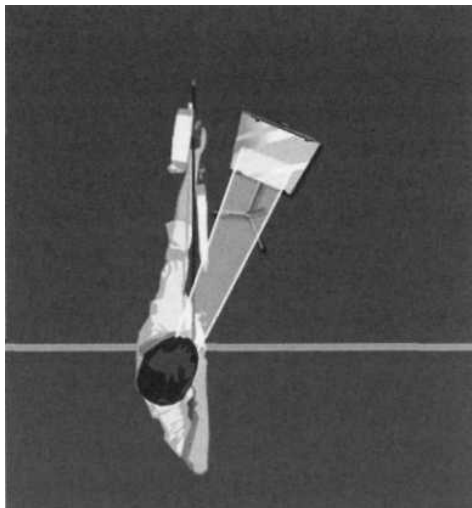
Potom proveďte stejný postup znovu se zavřenými očima – **5 opakování**.

Střídavě provádějte jednu simulaci se zrcadlem a jednu se zavřenými očima – **6 opakování** (3 v každé situaci).



Kontrola vlastní činnosti na konci simulace nátahu

1. Zaujměte předběžnou pozici a **ZAČNĚTE** provádět výstřel na terč. Jakmile začnete provádět nátah, přejděte **BEZ** otočení hlavy pohledem k zrcadlu a ujistěte se, zda je horní část vašeho těla a obličej nehybný a bezvýrazný. V tomto okamžiku nevěnujte pozornost rozdílům v obličejových značkách.



Kontrola vlastní činnosti při provádění nátahu

V plném nátahu přejděte pohledem zpět k terči a pokračujte v provádění posloupnosti výstřelu.

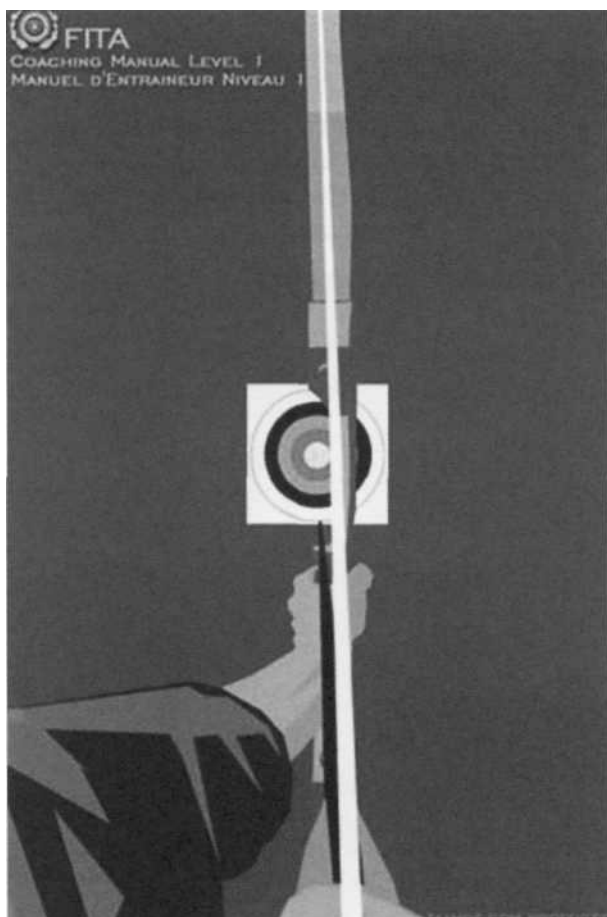
2. Zopakujte předcházející činnosti, ale místo toho, abyste sledovali svoji činnost v zrcadle, zavřete oči.
3. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, avšak s nezaostřeným pohledem místo sledování vlastní činnosti v zrcadle.
4. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, ale střílejte na prázdnou terčovníci.
5. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, ale střílejte na vyříznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 5.
6. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, ale střílejte na vyříznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 6.
7. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, ale střílejte na vyříznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 7.
8. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, ale střílejte na vyříznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 8.
9. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, ale střílejte na vyříznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až střed 9.
10. Zopakujte činnosti uvedené na začátku, ale střílejte na vyříznutý terč zahrnující pouze bodová pole 1 až 9.
11. Zopakujte první situaci, ale střílejte na úplný terč. Věnujte zvláštní pozornost proudu svých myšlenek / soustředění pozornosti v průběhu nátahu.

Rozsah: 8 šípů na každou situaci = 90 šípů během celého cvičení +14 šípů na rozehřátí = celkem **104 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

VYROVNÁNÍ TĚTIVY

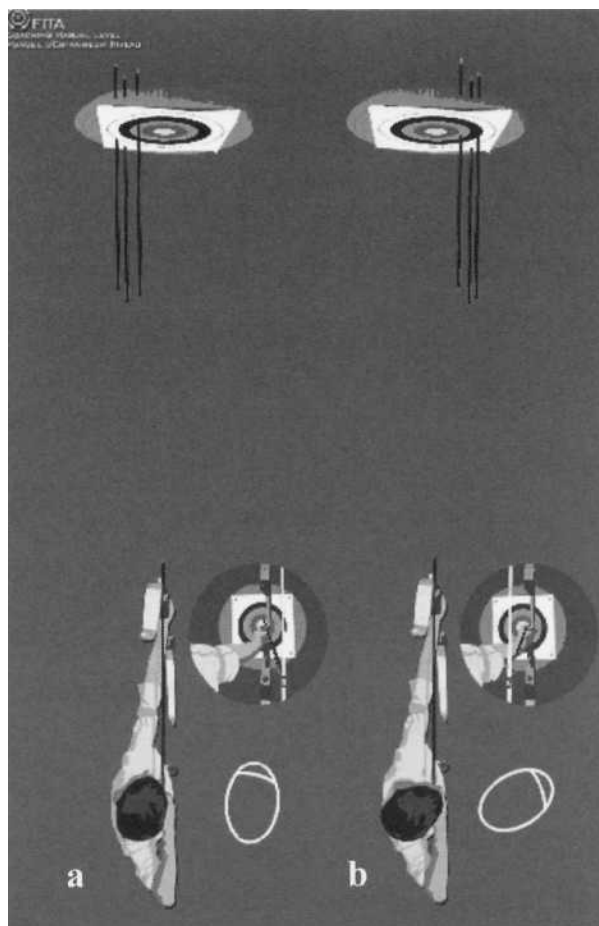
Připomenutí: účel vyrovnání tětivy (nevhodný název, neboť tětiva je **VŽDY** ve středu luku; ve skutečnosti střelec upravuje polohu svých očí v závislosti na rovině luku, která zahrnuje tětivu a luk).



Běžné vyrovnání tětivy, zejména bez mířidla

V plném nátahu

Střelec naklání hlavu zprava doleva a sleduje přitom tětivu a luk, takže vidí tětivu střídavě nalevo a napravo. Toto cvičení lze provádět s pružnou tětivou (viz kapitola 4, bod 4.2.2).



a) – Hlava otočená / nakloněná doleva = tětiva napravo a zásahy vlevo

b) – Hlava otočená / nakloněná doprava = tětiva nalevo a zásahy vpravo

Cvičení navržené pro výuku:

STABILITA VYROVNÁNÍ TĚTIVY

1. Zkouška doby trvání stabilního vyrovnání tětivy:

Situace: Jeden divák stojící u stěny. Střelec je 2 metry od diváka.

Úkol: Střelec provede nátaž bez šípu, zamíří na jedno oko diváka a vyrovná tětivu se středem mířidla, které je nastavené na oko diváka. Jakmile divák spatří, že došlo k VYROVNÁNÍ oka střelce, mířidla a tětivy, spustí stopky. Zastaví je v okamžiku, kdy uvidí špatné vyrovnání, například:

- pro reflexní luk:
když se vytvoří mezera mezi tětívou a tečkou mířidla;
- pro kladkový luk:
když vzniká **spojitost** mezi **Peep-sight** a **scope**.

Zaznamenejte alespoň 5 měření a v případě, že nejsou konzistentní, zvyšte jejich počet.

Poznámka: Toto cvičení se zdá být vhodné pro kladkové luky, vyžaduje však další zdokonalení. Uvítáme jakékoli návrhy.

2. Kontrola vlastní stability vyrovnání tětivy:

a) Na terčovnici připevněte zrcadlo do takové výšky, aby střelec mohl v plném nátahu zamířit na své dominantní oko. Pro dosažení tohoto pohledu můžete upravit sklon a výšku zrcadla.

b) Nyní si vezměte luk a postavte se do vzdálenosti +/- 2 metry od zrcadla.

c) Napněte luk bez šípu a zamířte na své dominantní oko. Při míření se snažte zachovat co nejlepší stabilitu vyrovnání oka, tětivy a mířidla – nebo **peep** a **scope**.

Rozsah: šípy na rozehtání + 8 šípů při nastavování mířidla + 24 šípů během cvičení = **32 šípů** v průběhu celé lekce.

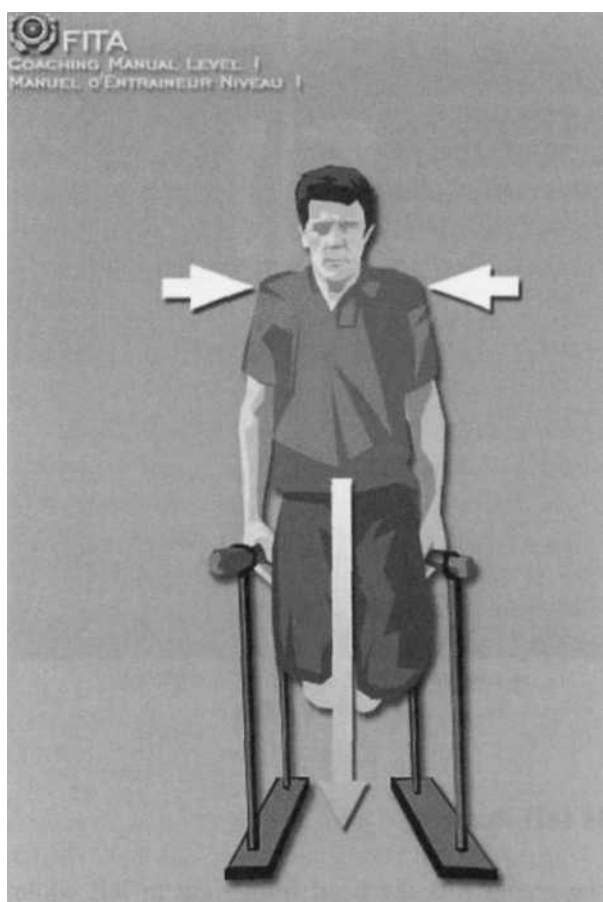
Cvičení navržené pro výuku:

ČINNOST HRUDNÍKU BĚHEM PLNÉHO NÁTAHU: ROZŠÍŘENÍ HRUDNÍKU

- Cíl: zjistit, jaké síly je zapotřebí pro vyrovnání stlačení vyvolaného napětím luku.

1. situace:

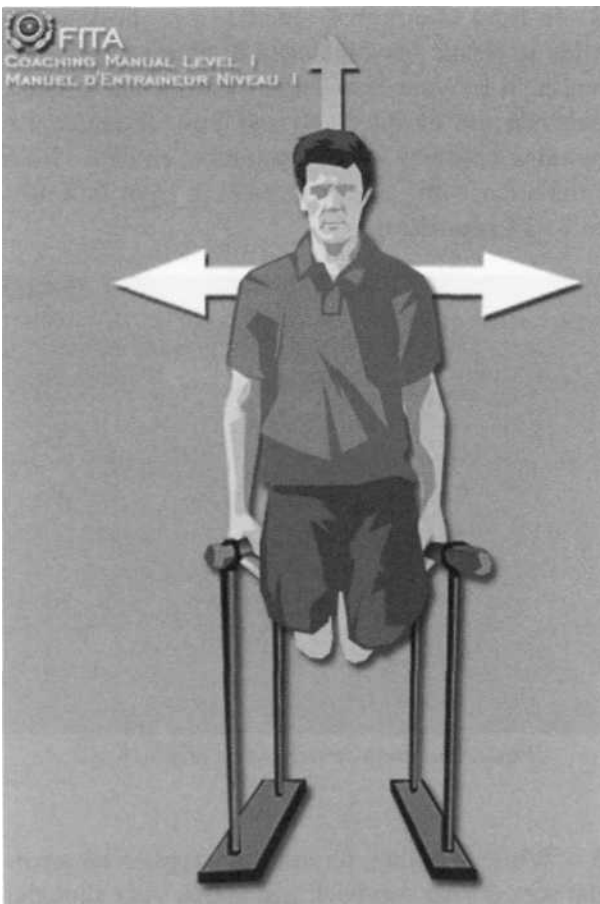
- Vybavení: dvě opěry, 70 cm široké a 70-120 cm vysoké (např. dvě židle, na nichž budou sedět lidé).
- Pokyny: podepřete tělo pažemi, zvedněte chodidla ze země, pokrčte ramena a snižte tělo. Šířka ramen bude nyní na minimu.



Zhroutením hrudníku se zmenší trojúhelník mezi rameny a dominantním okem – zmenší se rozpětí ramen

Zatlačte ramena dolů a znovu zvedněte tělo. Šířka ramen se zvýší na maximum.

Toto zvětšení bude dostatečné pro vyrovnání stlačení ramen způsobené činností luku.



Při rozšíření hrudníku se vysune hlava z ramen a zvětší se rozpětí ramen

Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Sledujte činnost hrudníku během plného nátahu. Dejte střelci pokyn, aby toto cvičení opakoval se zavřenýma očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a potom při střílení na stále úplnější terče.

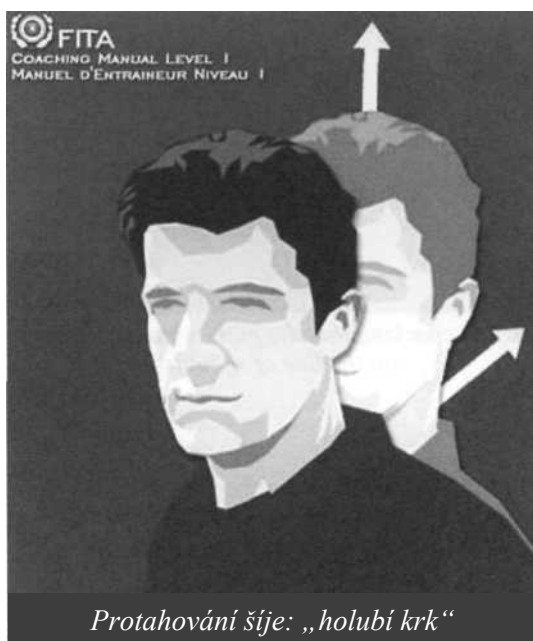
Poznámka:

Protahování hlavy rovněž pomáhá zachovat tělo ve vzpřímené poloze (svislé) a rozložit tělesnou váhu na obě chodidla. Zajistěte však, aby střelec udržoval těžiště nízko.



2. situace:

Střelec provádí před zrcadlem pohyby zvané „holubí krk“ s gumovými pásky omotanými kolem přední ruky a zadního lokte. Střelec se snaží gumové pásky ještě více natáhnout.



Protahování šíje: „holubí krk“

Cvičení navržené pro výuku:

VYVÍJENÍ TLAKU

- Cíl: vytvoření činnosti umožňující zachování přední paže v rovině střelby a zamezující otáčení při:
 - Prodlužování délky nátahu – pro střelce používající klapačku a vypouštěč tětivy s napnutím zad (nebo vypouštěč tětivy se spouští, avšak používající metodu napnutí zad);
 - Zmezení deformaci nebo zhroucení způsobenému pružícím účinkem luku – pro střelce používající reflexní luku bez klapačky, včetně divize holého luku a také pro střelce používající kladkové luku, kteří nebyli uvedeni v předchozím případě.

Jinými slovy, jakým způsobem je možné protáhnout přední rameno a lopatku stlačit dolů a směrem od páteře?

Zvláštní pozornost:

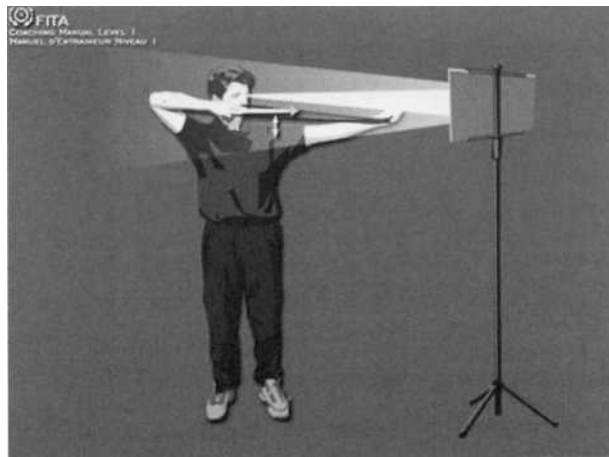
Vnímejte, jak se zadní rameno uvolňuje a pohybuje směrem dolů a ven. Při střelbě v průběhu této lekce nevěnujte pozornost provádění nátahu. Tato činnost by měla vycházet především z velkých svalů kolem hrudního koše, což umožní menší namáhání svalů nebo přední paže.

1. Napodobujte činnost předního ramene na dveřní zárubni nebo na sloupu... jak je znázorněno na obrázku s názvem „Napodobení tlaku na sloupu“. Snažte se pohybovat tělem **POUZE** v rovině střelby – **20 opakování**.



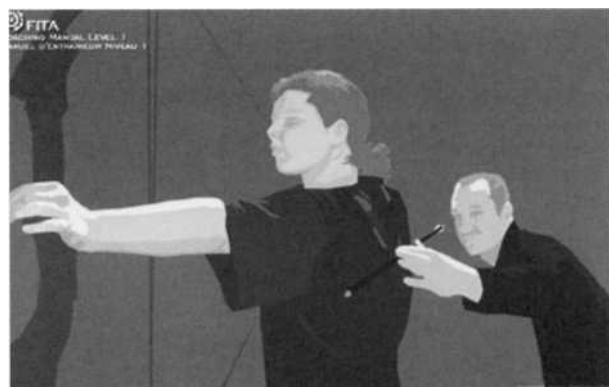
Napodobení tlaku na sloupu

2. Před zrcadlem napodobujte vyvíjení tlaku pomocí gumového pásu omotaného kolem lokte zadní ruky a uchopeného přední rukou. Ujistěte se, zda je vzdálenost mezi gumovým pásem a předním ramenem / paží stále stejná – viz obrázek s názvem „Napodobení tlaku natahováním gumového pásu před zrcadlem“ – **14 opakování**



Napodobení tlaku natahováním gumového pásu před zrcadlem

3. Během střílení přiloží asistent šíp naplocho přes vaše záda těsně nad lopatkami. V **PLNÉM NÁTÁHU** (nikoliv v průběhu nátahu) sleduje asistent šíp po dřívku, zatímco vyvíjíte tlak za účelem zvětšení délky nátahu (s klapačkou) nebo vyrovnání napětí luku (bez klapačky). Šíp by měl mířit stále stejným směrem (bez ohledu na to, o jaký směr se jedná) – viz obrázek níže – **12 šípů**.



Asistent kontroluje, zda nemá vyvíjení tlaku vliv na linii ramen

POZNÁMKA: Šíp by mohl být i výše, než je znázorněno na obrázku. Mohl by být také na spodní části krku, opřený o zadní horní část ramen.

4. Při vyvíjení tlaku v plném nátahu za účelem zvětšení délky nátahu (s klapačkou) nebo vyrovnání napětí luku (bez klapačky) sledujte svoji přední paži. Na úrovni předního ramene by nemělo docházet k otáčení a vzdálenost mezi šípem a přední paží / ramenem by měla být stále stejná – **12 šípů**.

5. Zopakujte bod 4 se zavřenýma očima – **12 šípů**.

6. Stejný postup, ale se zvednutým a rozostřeným pohledem – **12 šípů**.

7. Stejný postup, ale při sledování a střílení na prázdnou terčovnici – **12 šípů**.

8. Pokračujte střílením na vyříznutá kolečka nebo terče – 6 šípů na každé vyříznuté kolečko (6 situací) = **36 šípů**.

Rozsah: 12 šípů na rozehtání + 14 simulací s gumovým pásem + 96 šípů během cvičení = **122 výstřelů** v průběhu celé lekce.



Cvičení navržené pro výuku:

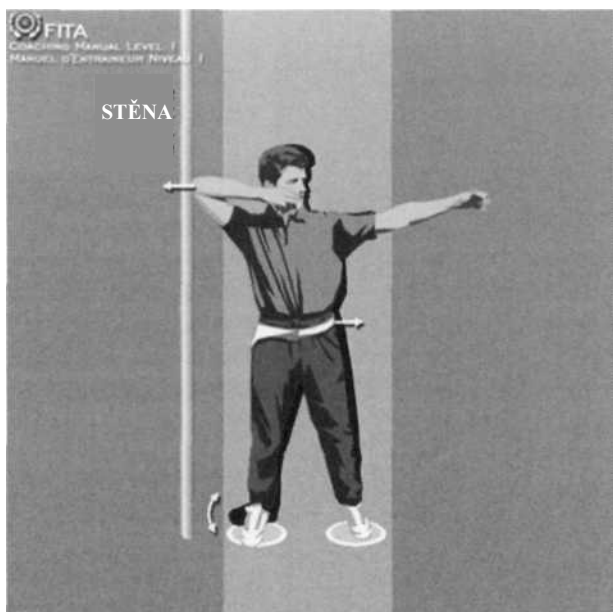
„ZÁKLADNÍ“ NÁTAH

Tato lekce zaměřená na nátaħ bude zakončena jinou lekcí týkající se „NAPNUTÍ ZAD“, která je naplánována na příští praktickou lekci.

- Cíl: dosažení nátaħu, který střelci umožní setrvat v rovině střelby, zatímco se snaží pomocí přední strany těla prodloužit délku nátaħu (klapačka) nebo stisknout spoušť (kladkový luk). Jinými slovy: jakým způsobem je možné pohnout zadní lopatkou / ramenem a současně zamezit otáčení ramen, pasu nebo krku.

Zvláštní pozornost: Při střílení během této lekce zmenšete vyvíjený tlak. Tato činnost by měla vycházet především z velkých svalů kolem hrudního koše, nikoliv z přední paže, předloktí, zápěstí nebo ruky.

1. Napodobujte činnost předního ramene na stěně, jak je znázorněno na obrázku s názvem „Napodobení tahu v rovině střelby – simulace na stěně“.



Napodobení tahu v rovině střelby – simulace na stěně

2. Snažte se pohybovat tělem POUZE v rovině střelby. Toho jistě dosáhnete, pokud budete tlačit přední lopatku směrem od páteře – **20 opakování**.

3. Před zrcadlem napodobujte nátaħ pomocí gumového pásu omotaného kolem lokte zadní ruky a uchopeného přední rukou a sledujte přitom, zda je vzdálenost mezi gumovým pásem a předním ramenem stále stejná – **14 opakování**.

4. Během střílení přiloží asistent šíp naplocho přes vaše záda těsně nad lopatkami. V PLNÉM NÁTAHU (nikoliv v průběhu nátaħu) sleduje asistent šíp po dříku, zatímco vyvíjíte tah za účelem dosažení klapačky (reflexní luk) nebo stisknutí spouště (kladkový luk). Šíp by měl mířit stále stejným směrem (bez ohledu na to, o jaký směr se jedná) – viz obrázek níže – **12 šípů**.



Asistent kontroluje, zda nemá vyvíjení tlaku vliv na linii ramen
(Viz POZNÁMKA k předcházejícímu podobnému obrázku)

5. Zatímco se v plném nátaħu snažíte dosáhnout klapačky (reflexní luk) nebo stisknout spoušť (kladkový luk), sledujte svoji přední paži. Na následujících úrovních by nemělo docházet k otáčení:

- přední rameno
- pas
- krk

Vzdálenost mezi šípem a přední paží by měla být stále stejná – **12 šípů**.

6. Zopakujte bod 4 se zavřenýma očima – **12 šípů**.

7. Stejný postup, ale se zvednutým a rozostřeným pohledem – **12 šípů**.

8. Stejný postup, ale při sledování a střílení na prázdnou terčovnici – **12 šípů**.

9. Pokračujte střílením na vyříznutá kolečka nebo terče – 6 šípů na každé vyříznuté kolečko (6 situací) = **36 šípů**.

Rozsah: 12 šípů na rozeřtání + 14 simulací s gumovým pásem + 96 šípů během cvičení = **122 výstřelů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

KOMBINOVANÝ NÁTAH (Základní + napnutí zad)

- Cíl: použití napnutí zad a vytvoření kombinovaného nátahu:
 - Tlačte zadní rameno dolů a směrem od páteře (základní nátah) a
 - Otáčení svalů na zadní straně zadního ramene (napnutí zad)

1. Napodobujte **základní nátah** se zadním loktem proti stěně jako v předcházející praktické lekci. Snažte se pohybovat tělem POUZE v rovině střelby – **10 opakování**.

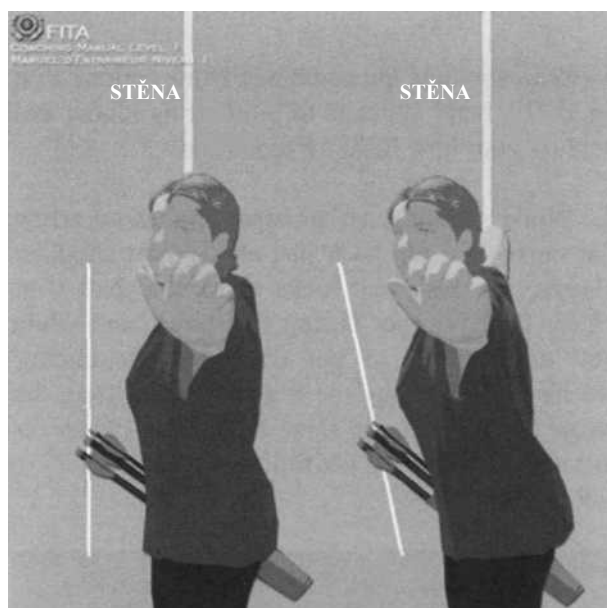
Zvláštní pozornost: Zadní lopatka by se měla pohybovat směrem od páteře.

2. Simulace **napnutí zad**

Konečky prstů zadní ruky položte na hrudní kost a vnitřní stranu zadní ruky mějte položenou naplocho na pravé straně hrudníku. Potom pohybujte zadním loktem dopředu a současně stáčejte prsty tak, aby vnější strana prstů ležela na levé straně hrudníku – viz obrázek níže.

Když se pak budete vracet do výchozí polohy, vnímejte pohyb v zadní části zadního ramene. Tento pocit je velmi blízký tomu, čemu obvykle říkáme „napnutí zad“ – viz obrázek níže – **10 opakování**.

3. Napodobujte činnost napnutí zad se zadním loktem proti stěně, stejně jako v bodu 1, avšak tentokrát pohybujte tělem v předozadní rovině (od špiček k patám) – viz následující obrázky – **10 opakování**.



Simulace napnutí zad se zadním loktem přitisknutým na stěně

Zvláštní pozornost: Při pohledu shora by se vaše nadloktí mělo otáčet ve směru hodinových ručiček.

4. S loktem stále přitisknutým na stěně zkombinujte napodobení základního nátahu a napnutí zad. Vaše tělo by se mělo pohybovat v úhlu 45 stupňů, např. mírně směrem k imaginárnímu terči a ke špičkám chodidel – **12 opakování**.



Simulace využívající pocitu napnutí zad

Zvláštní pozornost: Vaše zadní lopatka by měla být tlačena směrem od páteře a nadloktí by se mělo otáčet ve směru hodinových ručiček, při pohledu shora, v horizontální rovině. Zadní loket se NESMÍ pohybovat směrem dolů.

5. Potom napodobujte kombinovaný nátah pomocí gumového pásu omotaného kolem lokte zadní ruky a uchopeného přední rukou – **6 opakování**.

6. Během střílení přiloží asistent šíp naplocho přes vaše záda těsně nad lopatkami. V PLNÉM NÁTĀHU (nikoliv v průběhu nátahu) sleduje asistent šíp po dřívku, zatímco vyvíjíte tlak za účelem dosažení klapačky (reflexní luk) nebo stisknutí spouště (kladkový luk). Šíp by měl mířit stále stejným směrem (bez ohledu na to, o jaký směr se jedná) – viz obrázek níže – **6 šípů**.



*Asistent kontroluje, zda nemá vyvíjení tlaku vliv na linii ramen
(Viz POZNÁMKA ke dvěma předcházejícím podobným obrázkům)*

7. Zatímco se v plném nátahu snažíte protáhnout šíp pod klapačkou (reflexní luk) nebo stisknout spoušť (kladkový luk), sledujte svoji přední paži. Na následujících úrovních by nemělo docházet k otáčení:

- přední rameno
- pas
- krk

6 šípů.

8. Zopakujte bod 2 se zavřenýma očima – **15 šípů**.

9. Stejný postup, ale se zvednutým a rozostřeným pohledem – **12 šípů**.

10. Stejný postup, ale při sledování a střílení na prázdnou terčovnici – **12 šípů**.

11. Pokračujte střílením na vyřiznutá kolečka nebo terče – 6 šípů na každé vyřiznuté kolečko (6 situací) = **36 šípů**.

Rozsah: 12 šípů na rozezhřátí + 87 šípů během všech cvičení = celkem **99 šípů** v průběhu celé lekce.

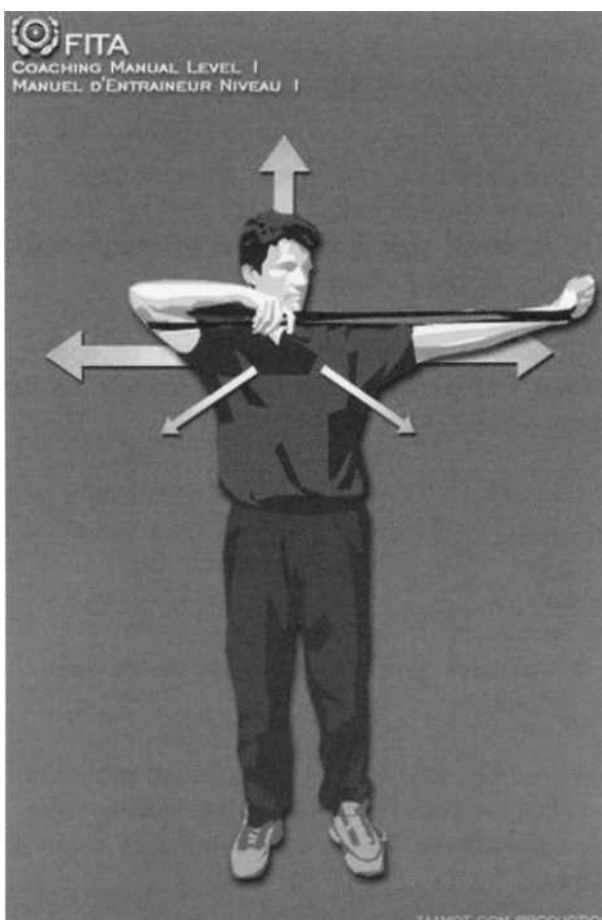
Cvičení navržené pro výuku:

EFEKTIVNÍ NÁTĀH

- Cíl: být schopen provést náťah bez změny polohy hlavy a horní části těla.

1. Napodobujte „kombinovaný náťah“ pomocí gumového pásu omotaného kolem lokte zadní ruky a uchopeného přední rukou.

Kombinovaný náťah byl vytvořen v předcházejícím cvičení a slučuje *tlačení zadního ramene dolů a směrem od páteře (základní náťah) a soustřednou činnost svalů v zadní části zadního ramene (napnutí zad)*.



Simulace kombinovaného náťahu

2. Všimněte si, že se vaše zadní ruka **NEPATRNĚ** pohybuje podél brady (reflexní luk a někdy kladkový luk) nebo čelisti (holý luk a někdy kladkový luk) – **15 opakování**.

3. Při střílení na velmi krátkou vzdálenost. V plném náťahu (nikoliv během náťahu) sledujte v zrcadle pohyb tětiny směrem ke svému obličej. Snažte se zhlédnout, jak postupuje (pohybuje se dozadu) – **6 šípů**.

4. Nyní se snažte se zavřenýma očima, stále na velmi krátkou vzdálenost, vnímat jeden z následujících pocitů:

- pohyb tětiny dozadu směrem k vašemu obličej;
- klouzání zadní ruky dozadu pod bradou nebo podél čelisti;
- zvětšující se tlak tětiny na váš obličej (často na bradě a nosu);
- kombinaci kterýchkoliv z výše uvedených pocitů.

18 šípů.

5. Stejný postup, ale se zvednutým a rozostřeným pohledem – **12 šípů**.

6. Stejný postup, ale při sledování a střílení na prázdnou terčovnici – **12 šípů**.

7. Pokračujte střílením na vyříznutá kolečka nebo terče – 8 šípů na každé vyříznuté kolečko (6 situací) = **48 šípů**.

Rozsah: 96 šípů během cvičení + 8 šípů na rozeřtání = celkem **104 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

ZÁKLADNÍ SYMETRICKÝ PLNÝ NÁTAH

Poznámka: Účelem této lekce je naučit **KOMPLETNÍ** plný nátah, avšak pouze symetrickou část plného nátahu. V průběhu následující lekce bude tento základní symetrický plný nátah rozšířen o napnutí zad. Potom už bude zvolení **VLASTNÍHO** nejefektivnějšího plného nátahu záviset na vás.

- Cíl: vytvoření **ZÁKLADNÍCH** kombinovaných činností svalů přední a zadní strany těla střelce, které umožní zachování linií sil (tlačné a tažné) v jejich ose pouhým tlačáním ramen dolů a směrem od sebe. Současně zploštíte hrudník, narovnejte hlavu a snižte břicho.

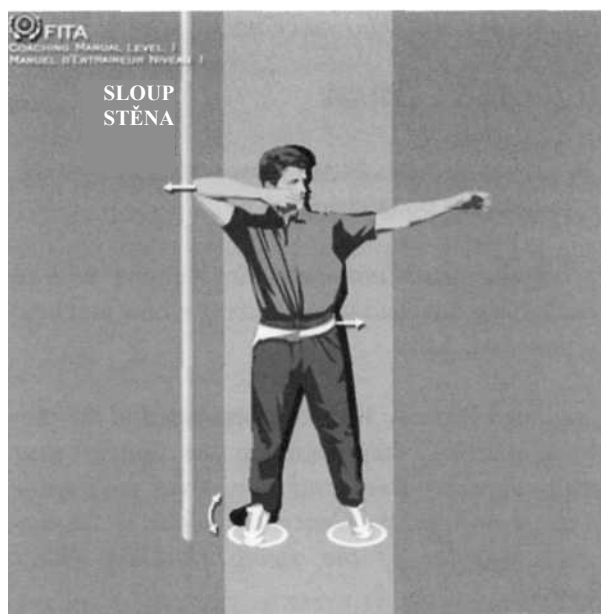
1. Napodobujte činnost předního ramene na dveřní zárubni nebo na sloupu..., jak je znázorněno na následujícím obrázku.



Simulace vyvíjení tlaku na sloupu

Snažte se pohybovat tělem **POUZE** v rovině střelby – **12 opakování**.

2. Střílejte na prázdnou terčovnici, oči mohou být otevřené nebo zavřené, **12 šípů**. Soustředte se především na odtlačování.



Simulace nátahu v rovině střelby na stěně

3. Napodobujte činnost zadního ramene na stěně, jak je znázorněno na obrázku níže.

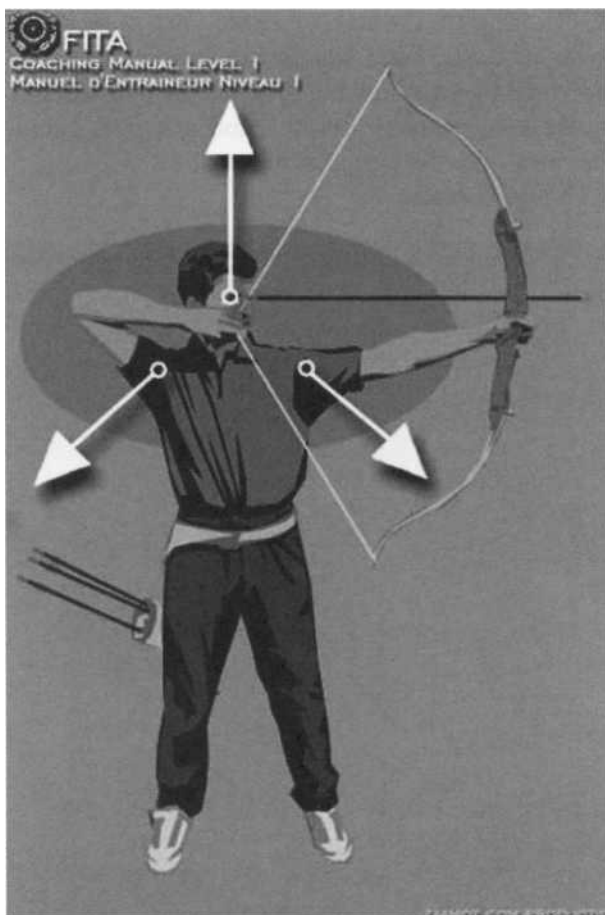
Snažte se pohybovat tělem **POUZE** v rovině střelby – **12 opakování**.

4. Střílejte na prázdnou terčovnici, oči mohou být otevřené nebo zavřené – **12 šípů**. Soustředte se především na nátah.

5. Napodobujte **SYMETRICKÝ** plný nátah s gumovým pásem uchopeným přední rukou a omotaným kolem lokte zadní ruky. Sledujte činnost svalů:

- Udržujte gumový pás v rovině střelby.
- Zamezte jakémukoliv otáčení či deformaci těla, zejména jeho horní části, a to **roztažením lopatek a tlačáním ramen dolů a směrem od páteře**.

Měli byste mít pocit uvolnění ramen směrem dolů a od sebe. Protáhněte hlavu mírně nahoru. Viz obrázek nazvaný „Zvětšení horní pyramidy“ – **12 opakování**.



Zvětšení horní pyramidy

7. Zopakujte bod 2 se zvednutým a rozostřeným pohledem – **12 šípů**.

8. Stejný postup, ale při střílení na prázdnou terčovnici – **12 šípů**.

9. Pokračujte střílením na vyříznutá kolečka nebo terče – 9 šípů na každé vyříznuté kolečko (6 situací) = **54 šípů**.

Rozsah: 15 šípů na rozehrání +114 šípů během všech cvičení = **129 šípů** v průběhu celé lekce.



Někteří střelci si představují tento postoj jako loď. Hlava je stěžněm jachty, přední paže je přídí lodě a zadní paže představuje zád. Když nyní stlačíte ramena dolů, pocítíte mírné vypnutí stěžně, přídě a zádě.

Činnost by měla vycházet především z velkých svalů kolem hrudního koše. Měla by umožňovat menší činnost svalů paží. Vnímejte, jak se zvětšuje trojúhelník: dominantní oko / přední rameno / zadní rameno.

6. Oči jsou zavřené při:

- Dosahování klapačky (reflexní luk)
- Dosahování spouště (kladkový luk)
- Mírném zvětšování nátahu (holý luk a ostatní).

Snažte se docílit symetrie a rovnovážného zvětšování trojúhelníku: dominantní oko / přední rameno / zadní rameno, a přitom udržovat tento trojúhelník v rovině střelby – **12 šípů**.

Cvičení navržené pro výuku:

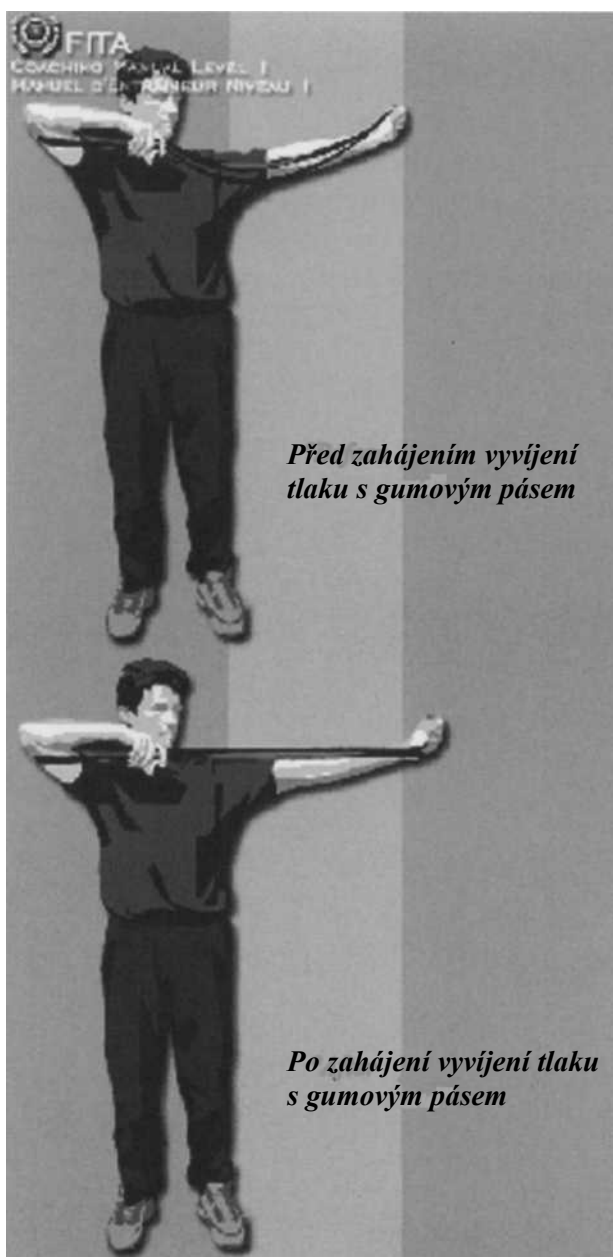
KOMPLETNÍ PLNÝ NÁTAH

- Cíl: zkombinovat:
Vyvíjení tlaku (přední strana střelce);
a
Kombinovaný nátah (zadní strana střelce).

- Popis:

A. Vyvíjení tlaku – opakování:

1. Napodobujte činnost předního ramene na dveřní zárubni nebo na sloupu..., jak je znázorněno na obrázku s názvem „Vyvíjení tlaku v rovině střelby – simulace na sloupu“. Snažte se pohybovat tělem **POUZE** v rovině střelby – **12 opakování**.



2. Před zrcadlem napodobujte vyvíjení tlaku pomocí gumového pásu omotaného kolem lokte zadní ruky a uchopeného přední rukou. Sledujte, zda je vzdálenost mezi gumovým pásem a předním ramenem / paží stále stejná – viz předcházející obrázky – **12 opakování**.



Stálá vzdálenost mezi liniemi sil a předním ramenem při vyvíjení tlaku

3. Během střílení přiloží asistent šíp naplocho přes vaše záda těsně nad lopatkami. V **PLNÉM NÁTAHU** (nikoliv v průběhu nátahu) sleduje asistent šíp po dřívku, zatímco vyvíjíte tlak za účelem:

zvětšení délky nátahu pro protažení šípu pod klapačkou,

*nebo mírného zvětšení délky nátahu před stisknutím spouště,
nebo mírného zvětšení délky nátahu pro vyrovnání pružícího účinku luku (bez klapačky).*

Šíp by měl mířit stále stejným směrem (bez ohledu na to, o jaký směr se jedná) – viz obrázek níže – **9 šípů**.



Asistent kontroluje, zda nemá vyvíjení tlaku vliv na linii ramen

B. Kombinovaný nátaħ – opakování:

4. Se zadním loktem proti stěně zkombinujte napodobení základního nátaħu a napnutí zad. Vaše tělo by se mělo pohybovat v úhlu 45 stupňů, např. mírně směrem k imaginárnímu terči a ke špičkám chodidel – **12 opakování**.

Zvláštní pozornost:

Vaše zadní lopatka by měla být tlačena směrem od páteře a nadloktí by se mělo otáčet ve směru hodinových ručiček, při pohledu shora, v horizontální rovině. Zadní loket se NESMÍ pohybovat směrem dolů.

5. Před zrcadlem napodobujte kombinovaný nátaħ pomocí gumového pásu omotaného kolem lokte zadní ruky a uchopeného přední rukou – **12 opakování**.

6. Během střílení přiloží asistent šíp naplocho přes vaše záda těsně nad lopatkami. V PLNÉM NÁTAHU (nikoliv v průběhu nátaħu) sleduje asistent šíp po dřiku, zatímco vyvíjíte tlak za účelem:

*zvětšení délky nátaħu pro dosažení klapačky
nebo
mírného zvětšení délky nátaħu pro dosažení spouště
nebo
mírného zvětšení délky nátaħu pro vyrovnání pružícího účinku luku (bez klapačky).*

Šíp by měl mířit stále stejným směrem (bez ohledu na to, o jaký směr se jedná) – podobně jako na předcházejícím obrázku – **9 šípů**.

Kompletní plný nátaħ: A + B

7. Před zrcadlem napodobujte kombinovaný nátaħ pomocí gumového pásu omotaného kolem lokte zadní ruky a uchopeného přední rukou – **12 opakování**.

8. Během střílení sledujte v plném nátaħu horní část svého těla a šíp, zatímco se snažíte:

*zvětšit délku nátaħu pro protažení pod klapačkou
nebo
mírně zvětšit délku nátaħu pro protažení spouště
nebo
mírně zvětšit délku nátaħu pro vyrovnání pružícího účinku luku (bez klapačky).*

Na následujících úrovních by nemělo docházet k otáčení ani deformaci – **10 šípů**:

- přední rameno
- pas
- krk

9. Zopakujte bod 8 se zavřenýma očima a vnímejte dokonalé zachování osy své fyzické formy – **12 šípů**.

10. Stejný postup, ale se zvednutým a rozostřeným pohledem – **12 šípů**.

11. Stejný postup, ale při sledování a střílení na prázdnou terčovnici – **12 šípů**.

12. Pokračujte střílením na vyřiznutá kolečka nebo terče – 9 šípů na každé vyřiznuté kolečko (6 situací) = **54 šípů**.

Rozsah: 12 šípů na rozehrání +118 šípů během všech cvičení = přibližně **130 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

POSUNUTÍ STŘEDU PRO ZAMÍŘENÍ NA 1

1. Vyznačte na terčovnici vodorovnou linii (např. pomocí leukoplasti o šířce 2,5 mm).

a) Napněte luk a namiřte na levý konec linie. V plném nátahu, zatímco se snažíte dosáhnout klapačky / spouště a provést nátah, přejděte pohledem po vodorovné linii mírně doprava (6 šípů).

Zvláštní pozornost: Určete, která část vašeho těla umožňuje posouvání pohledu po linii.

b) Stejný postup jako v bodu 1, avšak zprava doleva (6 šípů).

Zvláštní pozornost: Určete, která část vašeho těla umožňuje posouvání pohledu po linii.

Měli byste zjistit, že tento posun neumožňuje horní část těla.

2. Stejný postup se svislou linií

a) shora dolů (6 šípů)

b) naopak (6 šípů)

Zvláštní pozornost: Určete, která část vašeho těla umožňuje posouvání pohledu po linii.

Měli byste zjistit, že tento pohyb vychází z pasu nebo břicha. Tuto skutečnost mějte na paměti, a to platí především pro terénní střelce, také za větrného počasí (jak znovu vystředit pohled po prudkém závanu větru).

3. Stejný postup se 2 úhlopříčkami:

a) z levého horního rohu do pravého dolního rohu (6 šípů)

b) obráceně na jedné úhlopříčce (6 šípů)

c) z pravého horního rohu do levého dolního rohu (6 šípů)

d) obráceně na druhé úhlopříčce (6 šípů)

4. Stejný postup prováděný na kruhu, můžete použít terč a sledovat linii mezi dvěma barvami:

a) ve směru hodinových ručiček (6 šípů)

b) naopak (6 šípů)

5. Stejný postup prováděný na klikaté, bezmyšlenkovitě nakreslené linii; délka každého úseku klikaté linie by vás měla přimět změnit směr alespoň jednou, zatímco budete v plném nátahu.

a) z jedné strany (6 šípů)

b) naopak (6 šípů)

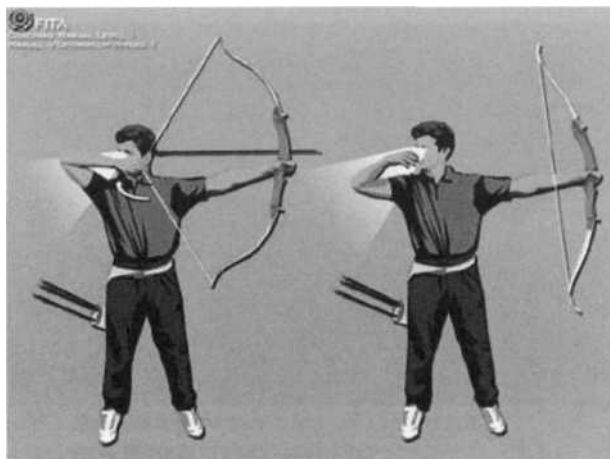
Rozsah: 72 šípů během všech cvičení + 8 šípů na rozcvičení = **80 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

ZKOUŠKA UVOLNĚNÍ KRKU A RAMENE

• Cíl: zkontrolovat míru napětí / uvolnění krku a ramene.

• Situace: obvyklá situace pro střílení.



Otáčení hlavy dokazuje uvolnění krku

• Vybavení: luk.

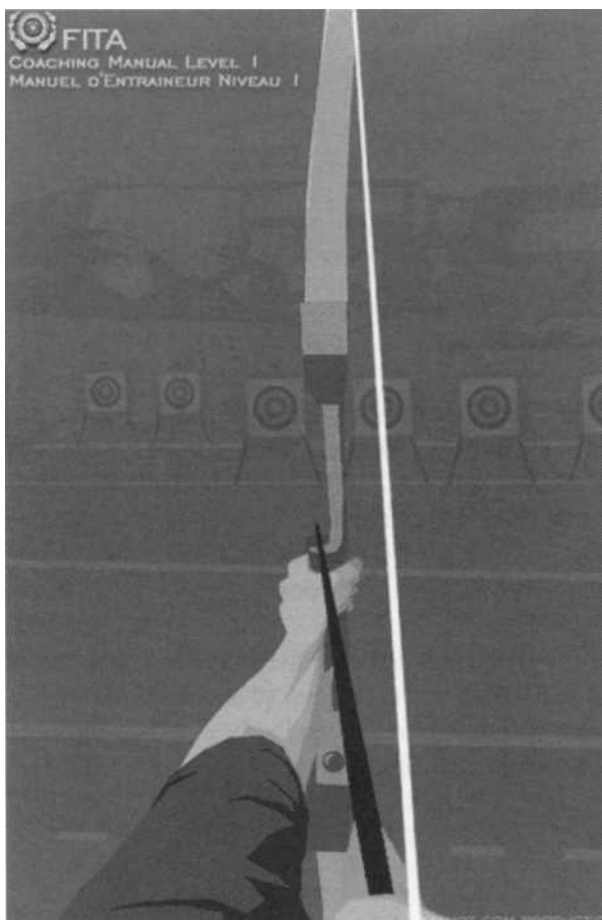
• Pokyny: v plném nátahu přesuňte zadní ruku dolů pod čelist (pro metodu trojúhelníku a přímé linie) nebo natáhněte zadní ruku přímo do této polohy. Otočte hlavu tak, abyste se dívali na svůj zadní loket.

Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenými očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a následně při střílení na stále úplnější terče.

Cvičení navržené pro výuku:

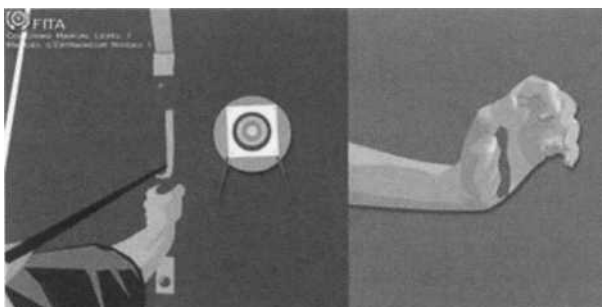
PŘEDNÍ RUKA

- Cíl: stanovit polohu přední ruky, která bude snadno opakovatelná, pevná, nebude vyčerpávající a umožní volné uvolnění tětiny.
- Situace: obvyklá situace pro střelení.



„Vhodná“ poloha přední ruky

- Vybavení: luk.
- Pokyny: věnujte pozornost:
 - Blokovanému uvolnění tětiny, když malíková strana dlaně tlačí na rukojeť luku.



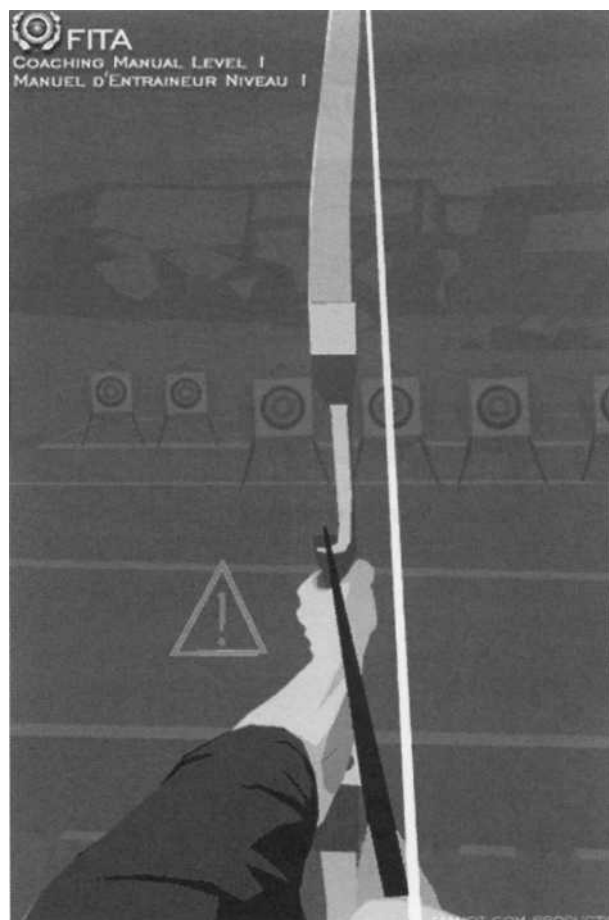
Vzdálenost od tětiny je nevhodná, když malíková strana dlaně tlačí na rukojeť luku

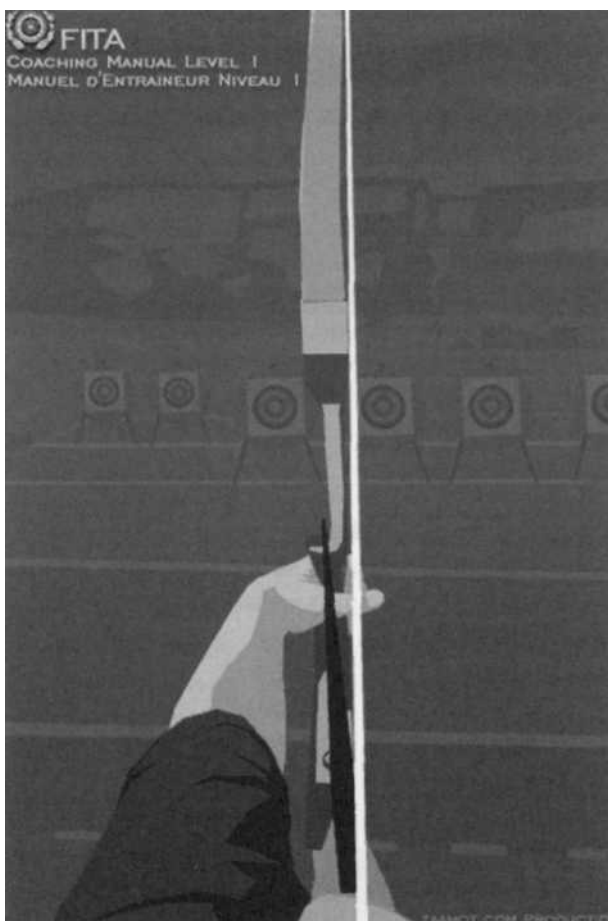


Vzdálenost od tětiny je vhodná, když se malíková strana dlaně dotýká rukojeti luku ze strany

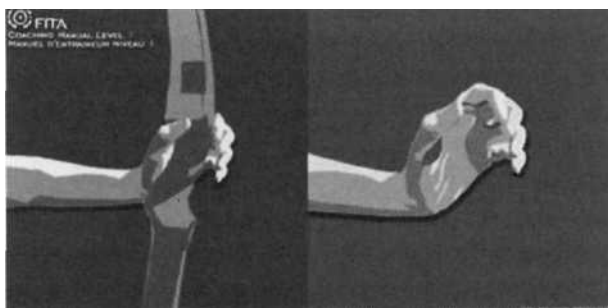
- Nepohodlné a vyčerpávající poloze při mírném napnutí tětiny, kdy rukojeť luku tlačí na základnu palce.

Další pohled na nevhodnou vzdálenost od tětiny vznikající v případě, že malíková strana dlaně tlačí na rukojeť luku



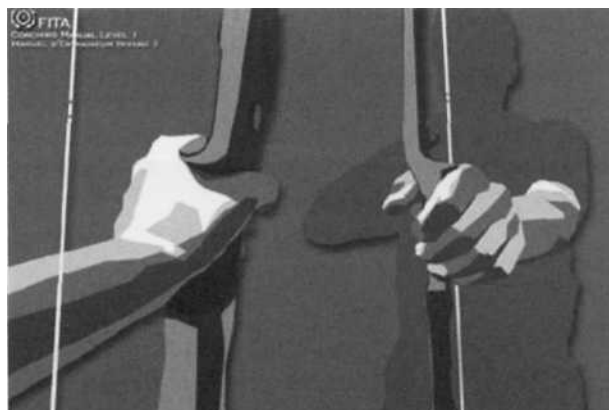


Přední ruka v příliš vybočené poloze



Pokud palec tlačí na rukojeť luku, dochází k nestabilnímu a vyčerpávajícímu uchopení

Doporučená poloha je znázorněna na obrázku s názvem „Vhodná poloha přední ruky“. V této poloze se luk opírá o dlaň mezi čarou života a základnou palce.



„Vhodná“ poloha přední ruky

Jestliže byla cvičení zaměřená na trup dobře zakotvena do procesu střelby, nepracujte na poloze předního ramene. Není-li uvolnění tětiny blokováno v důsledku nesprávné polohy přední ruky či zablokování lokte, zopakujte první dvě cvičení zaměřená na trup.

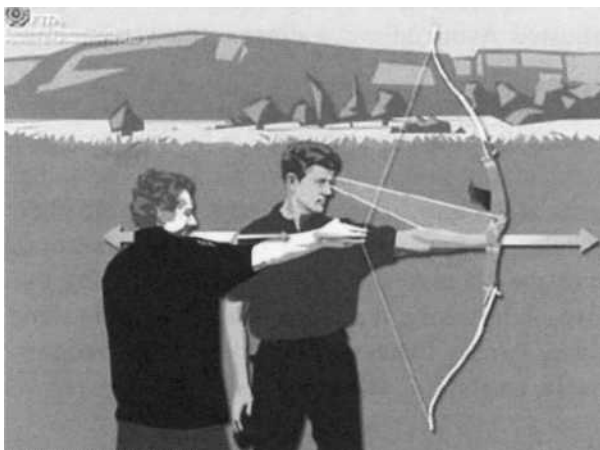
V případě, že stále dochází k blokování tětiny, vyzkoušejte následující cvičení. Pokud při uvolnění tětiny nedochází k blokování, přejděte ke zkoušce uvolnění zápěstí přední ruky.

Cvičení navržené pro výuku:

PŘEDNÍ RUKA

* Olympijský luk

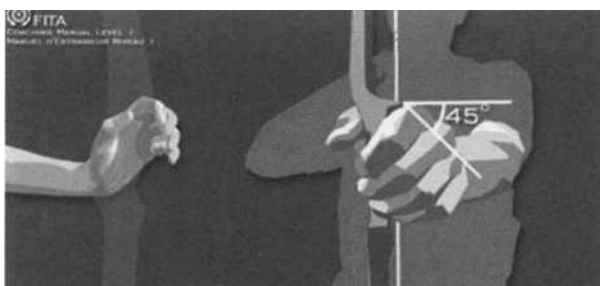
A1. Ve vzdálenosti přibližně 4 metry od terče založte šíp na luk. **NEPOUŽÍVEJTE** klapačku. Zvedněte přední paži na úroveň ramene. Asistent stojí za vámi, podpírá vaše zadní rameno a jen nepatrně (10 cm) natahuje vaši tětívu. Viz obrázek „Uvolnění přední ruky – střílení s asistentem“.



Uvolnění přední ruky – střílení s asistentem. Na obrázku není znázorněno: levá ruka asistenta drží zadní rameno střelce.

Poznámka pro asistenta: natahujte tětívu jen mírně proti hrudníku střelce, **NE** výše, aby při uvolnění nemohla udeřit střelce do obličeje.

Úkol střelce: **SLEDUJTE SVOJI** přední ruku, co nejvíce ji uvolněte. Když asistent uvolní tětívu, měli byste vidět, jak se zápěstí přední ruky plynule ohýbá dolů a končí volně, prsty by měly zůstat ohnuté a velmi uvolněné – **10 šípů**. Viz obrázek „Uvolněná přední ruka po výstřelu“.



„Vhodná“ poloha přední ruky v plném nátahu

A2. Nyní provádějte toto cvičení sami – **10 šípů**. Viz následující obrázek.



Uvolnění přední ruky při zkráceném nátahu

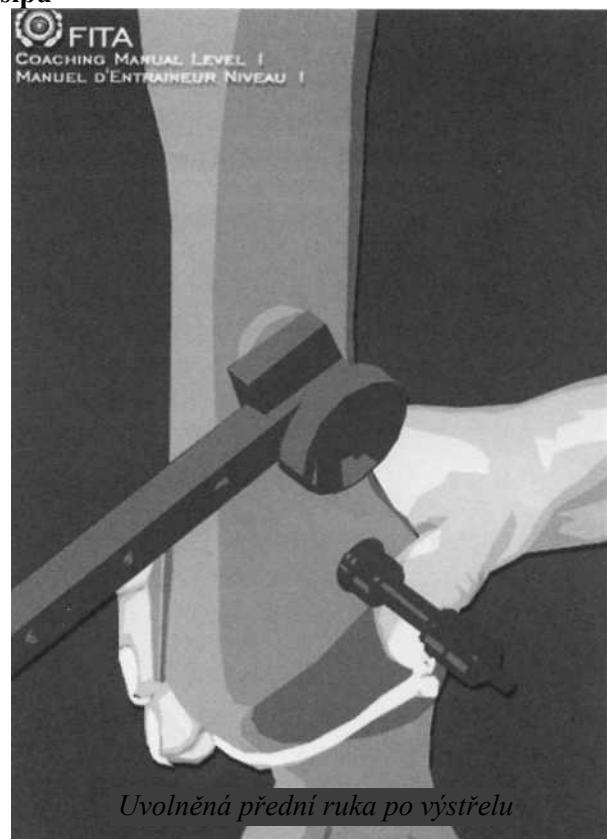
A3. Stejný postup, avšak s každým šípem postupně zvětšujte nátah, až dosáhnete plného nátahu – **10 šípů**

A4. Provádějte stejný postup s použitím klapačky – **10 šípů**.

* Kladkový luk

A1. Postavte se blízko k terči (5 metrů). V plném nátahu **SLEDUJTE SVOJI** přední ruku a co nejvíce ji uvolněte, zatímco asistent stiskne spoušť a uvolní tětívu za vás. Měli byste vidět, jak se zápěstí přední ruky ohýbá dolů a končí velmi volně, prsty by měly zůstat mírně ohnuté a uvolněné – **20 šípů**.

A2. Nyní provádí střelec celý postup sám – **20 šípů**

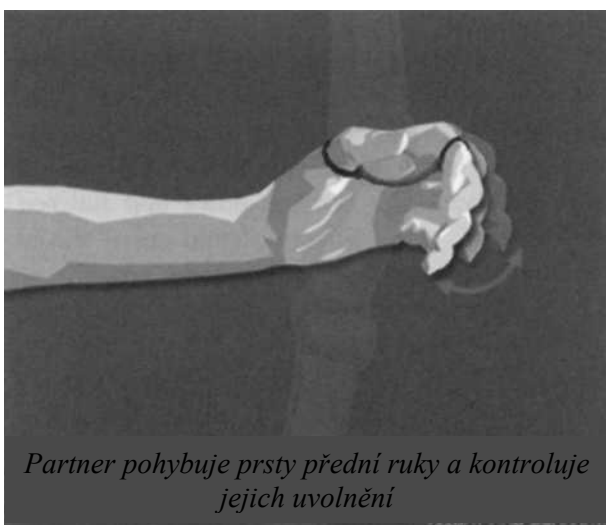


Uvolněná přední ruka po výstřelu

Cvičení navržené pro výuku:

ZKOUŠKA UVOLNĚNÍ PRSTŮ (PŘED ZAVEDENÍM ZÁVĚSU NA LUK)

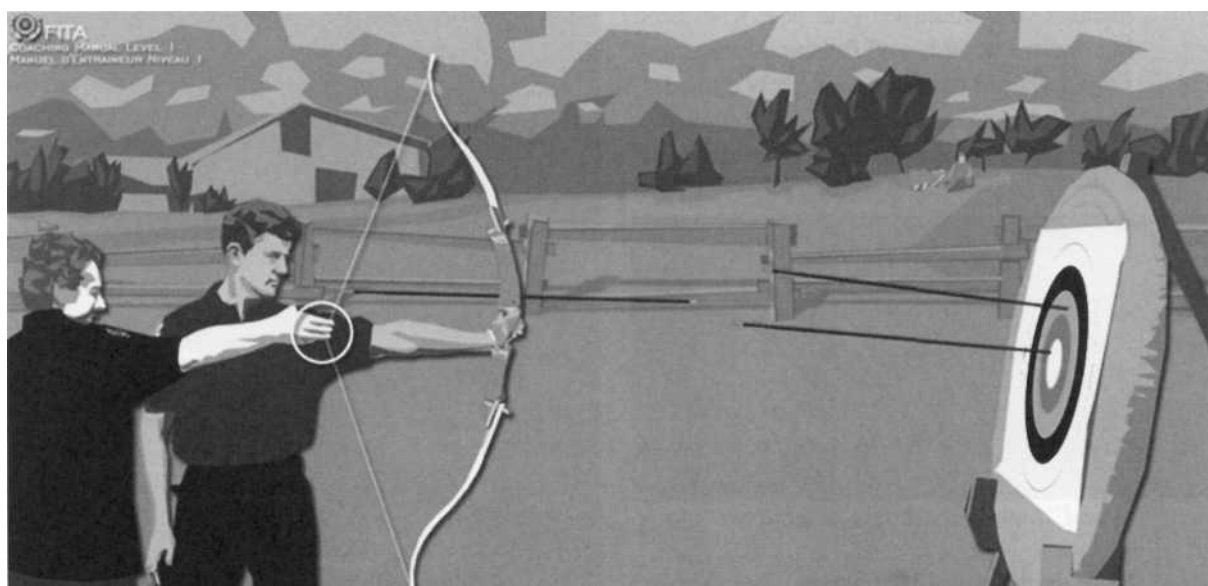
- Cíl: zkontrolovat uvolnění prstů přední ruky.
- Situace: ve dvojicích, střelec drží luk, partner stojí vedle střelce u prstů přední ruky.
- Vybavení: luk, šípy nejsou potřeba.
- Pokyny: partner se snaží pohnout s prsty střelce, aby si střelec uvědomil míru uvolnění. Střelec drží přední paži ve vodorovné poloze bez napětí, sleduje prsty nebo zavře oči a snaží se prsty uvolnit.



Zavedení závěsu na luk

- Cíl: udržet luk v klidu (bez jakéhokoliv pohybu).
- Situace: tři metry od terčovnice. Ve dvojicích, střelec drží luk a partner stojí za střelcem. Partner drží jednou rukou rameno střelce a druhou rukou uchopí tětivu a mírně ji natáhne.
- Vybavení: střelecké náčiní s upraveným závěsem. Zamezte přilepení přilnavého závěsu k luku.
- Pokyny: partner namíří šíp na terčovnici, střelec drží přední paži ve vodorovné poloze bez napětí. Střelec sleduje uvolněné prsty a zápěstí přední ruky od tohoto okamžiku až do doby dvě nebo tři sekundy po uvolnění tětivy. Během této doby uvolní partner tětivu. Potom střelec provádí tuto činnost sám. Střelec postupně zvětšuje délku nátahu, dokud nedosáhne plného nátahu.

Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenýma očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a následně při střelení na stále úplnější terče.

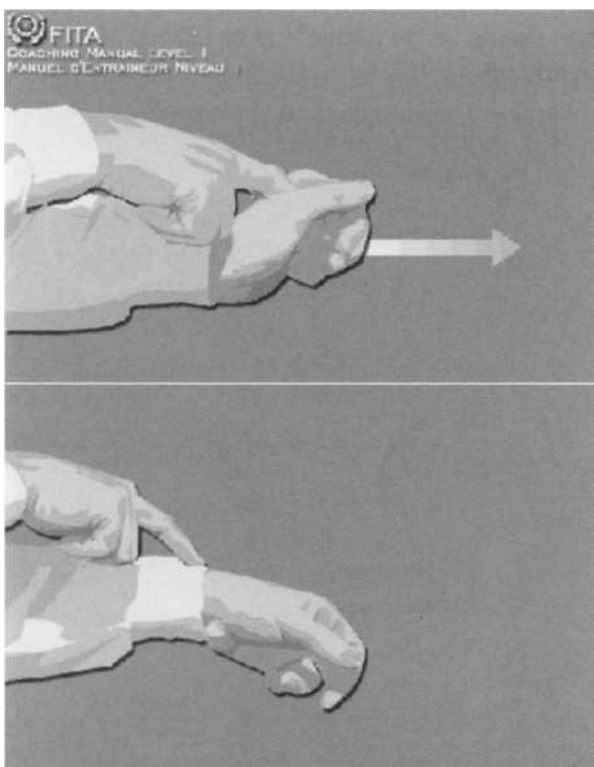


Cvičení navržené pro výuku:

PŘEDNÍ RUKA

- Cíl: zajistit nečinnost přední ruky a jejích prstů pro dosažení vystřelení šípu bez vyvíjení jakéhokoliv tlaku na madlo, což by mohlo vést ke vzniku kroutivé síly v luku při plném nátahu během pohánění šípu (hned po uvolnění tětivy).

Napodobení uvolnění přední ruky. Zápěstí je na rukojeti uvolněné, proto jakmile se rukojeť po uvolnění tětivy pohne dopředu, zápěstí se ohne – viz obrázek „Napodobení uvolnění přední ruky v plném nátahu a po uvolnění tětivy“ – **12 opakování**



Napodobení uvolnění přední ruky v plném nátahu a po uvolnění tětivy

1. Mezi palcem a ukazovákem přední ruky uchopte hřebík dlouhý 5 cm. Délka hřebíku se může mírně lišit v závislosti na tloušťce rukojeti luku a přirozené poloze prstů. Pro toto cvičení jsou obvykle velmi vhodné střešní hřebíky – viz obrázek s názvem „Prsty přední ruky držící hřebík“.

V plném nátahu sledujte svoji přední ruku a prsty a uvolněte tětivy. Hřebík by měl být odtlačen madlem a v žádném z prstů by neměl zůstat důlek – **12 šípů**.



Prsty přední ruky držící hřebík

2. Pro ty, kdo mají určité potíže se správným provedením tohoto cvičení, přidejte následující krok. Cvičení je stejné, avšak prsty přední ruky sledujete v zrcadle umístěném 50 cm před vaším lukem a mírně vpravo (pro praváky), ve kterém se odráží přední část madla a vaše prsty. Vložte hřebík mezi prsty při každém druhém šípu – **6 šípů**.
3. Střílejte se zavřenýma očima a soustřeďte se přitom na přední ruku – **6 šípů**
4. Stejný postup, ale se zvednutým pohledem – **6 šípů**
5. Stejný postup, ale při střílení na prázdnou terčovnici – **6 šípů**
6. Střílejte na vyřiznuté terče (5 vyřiznutých koleček a běžný terč) – 6 šípů na jeden terč = **36 šípů**
7. Zakończte cvičení vystřelením všech šípů bez hřebíku – **12 šípů**

Poznámka 1: Malé napnutí palce a ukazováku směrem k terči je přijatelné.

Poznámka 2: Jestliže máte po uvolnění tětivy strnulé zápěstí, před sklopením luku je zcela uvolněte.

Rozsah: 84 šípů během všech cvičení, plus 18 šípů na rozehrátí = **102 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

PŘEDNÍ RUKA

1. Odložte závěs, střílejte na krátkou vzdálenost (5 m) a sledujte přitom svoji přední ruku. Váš luk zachytí asistent – **12 šípů**. Viz obrázek: „Střílení bez závěsu s asistentem“.



Střílení bez závěsu s asistentem

Poznámka: V závislosti na typu **over draw** nebo prodloužené zakládky šípu nemusí být někteří střelci používající kladkový luk schopni toto cvičení provést.

2. Stejný postup střílí se však na terč z běžné vzdálenosti – **18 šípů**
3. Nasadíte si závěs, střílejte se zavřenýma očima a soustřeďte se na svoji přední ruku. Můžete střílet z kratší vzdálenosti – **6 šípů**
4. Stejný postup, ale se zvednutým pohledem – **6 šípů**
5. Stejný postup, avšak při střílení na prázdnou terčovnici ze vzdálenosti 18 metrů – **6 šípů**
6. Střílejte na vyříznuté terče – 6 šípů na jeden terč = **36 šípů**

Poznámka 1: Malé napnutí palce a ukazováku směrem k terči je přijatelné.

Poznámka 2: Jestliže máte po uvolnění tětivy strnulé zápěstí, před sklopením luku je zcela uvolněte.

Rozsah: 12 šípů na rozehrání + 124 šípů během všech cvičení = přibližně **136 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

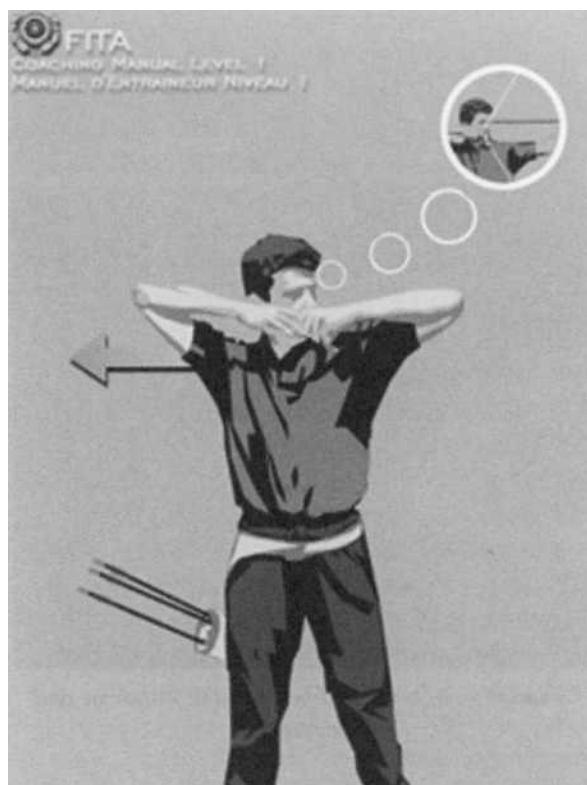
ZADNÍ RUKA

Cíl: dosáhnout co nejmenšího napětí v zápěstí a předloktí přední ruky pro zamezení změn v tlaku vyvíjeném na tětivu. Když se tětiva po uvolnění pohne dopředu, zápěstí bez napětí se ohne (a vrátí se v důsledku zachování napětí svalů na zadní straně zadního ramene) s ohnutou zadní paží.

Reflexní luk

Simulace uvolnění zadní ruky

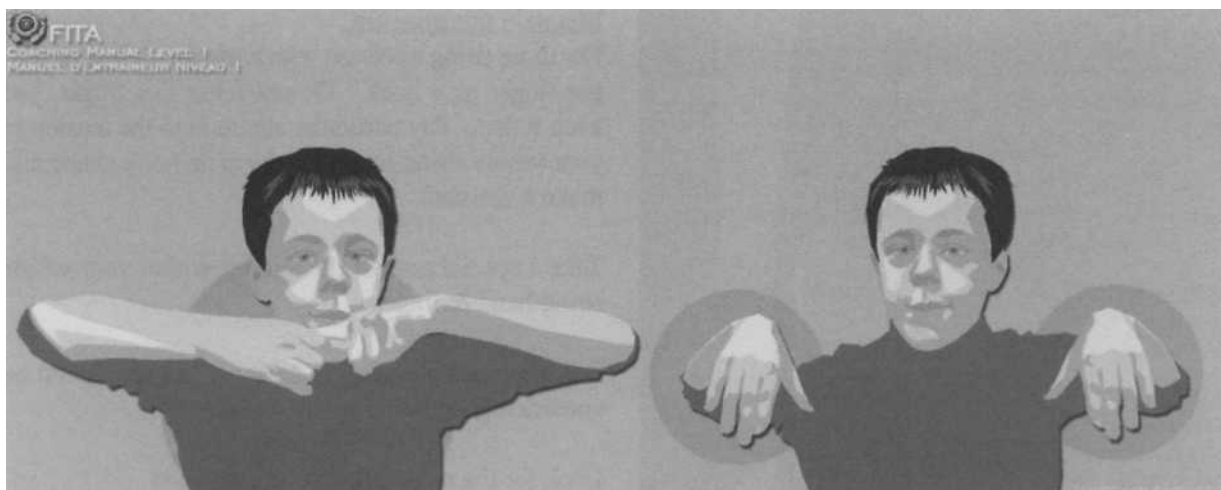
Prsty zadní ruky uchopte prostředník přední ruky, který míří k zemi. Zápěstí a dlaň zadní ruky mějte uvolněnou (kotníky nesmí vyčnívat), zadní rukou byste měli být schopni otáčet. Oba lokty jsou mírně nad vodorovnou rovinou.



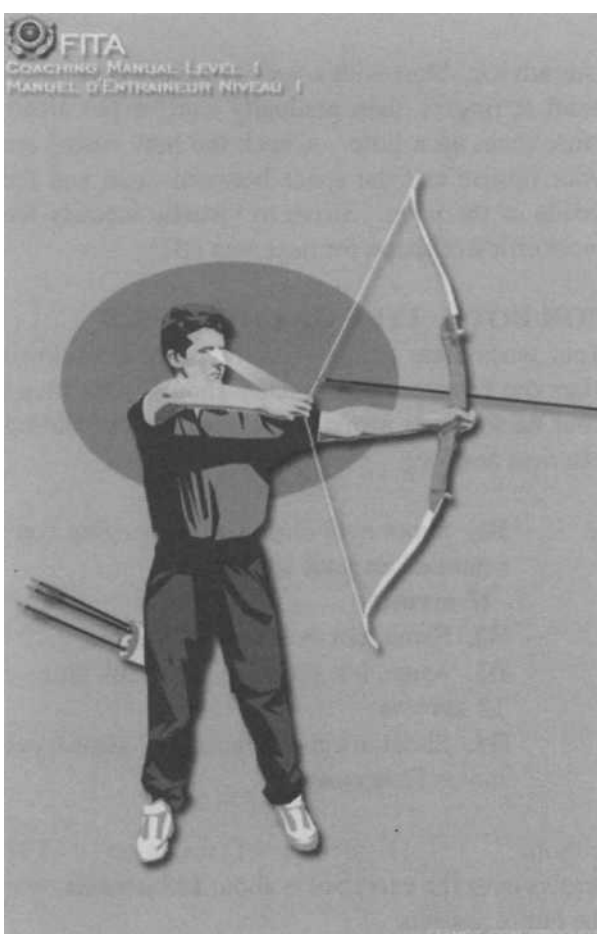
Střelci provádějí simulaci výstřelu, která slouží jako situace pro výuku nátahu

Napodobujte uvolnění tětivy a sledujte přitom svoji zadní ruku. Na konci simulace by měla být vaše ruka uvolněná, zápěstí ohnuté dolů a prsty zcela uvolněné – viz následující obrázek.

Střelci provádějí simulaci výstřelu, která slouží jako situace pro výuku nátahu.



Simulace uvolněných rukou při uvolnění tětiny



Sledování pracujících částí těla je základním krokem výukového procesu

1. Postavte se 4 metry od terče a založte šíp na luk **BEZ** použití klapačky. Zvedněte luk a začněte natahovat tětivu (10 cm) směrem k hrudní kosti, aby vás tětiva při uvolnění neudeřila do brady!

Ujistěte se, zda šíp míří na terč nebo na síť.

Uvolněte tětivu a sledujte přitom svoji zadní ruku – viz obrázky výše – **12 šípů**

Důležité: Nátah nepřerušujte, zajistěte **NEPŘETRŽITÝ** pohyb tětivy až do jejího uvolnění. **VŽDY SLEDUJTE**, jak je vaše zadní ruka pomalu a stále více uvolňuje, sledujte ji očima po celou dobu v průběhu uvolnění tětivy. S každým šípem zvětšujte nátah, dokud nedosáhnete plného nátahu.

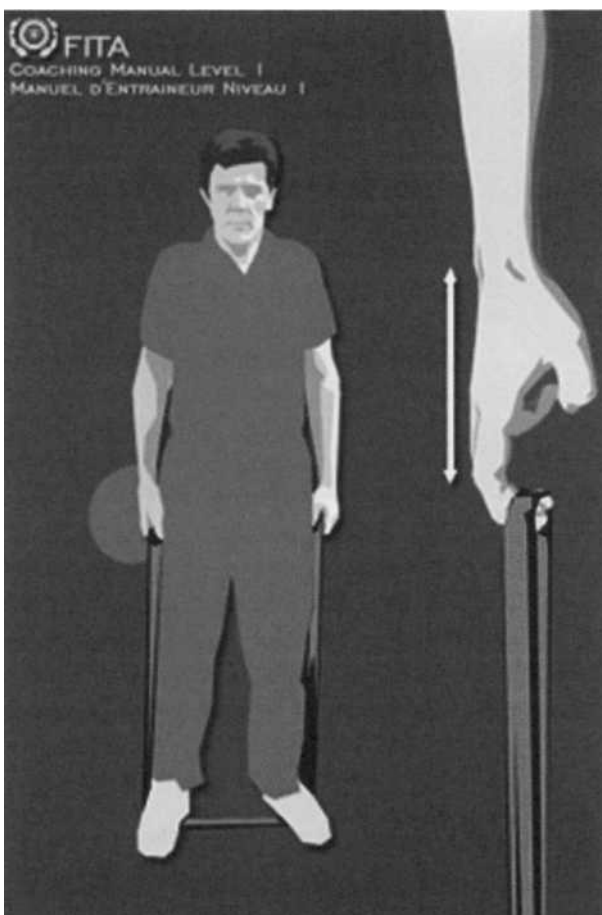
2. Jakmile již nebudete schopni zadní ruku sledovat přímo (jelikož se nachází pod vaší bradou), použijte zrcadlo, ve kterém budete moci svoji ruku sledovat v průběhu nátahu a po něm – **12 šípů**.
Po vystřelení 4 až 6 šípů můžete začít používat závěs.

Zadní ruku mějte vždy co nejvíce uvolněnou.

Poznámka: Zkuste prohloubit uchopení tětivy, pokud nejste schopni zamezit:

- vyčnívání kotníků na horní straně zadní ruky
- nebo vyhýbání zápěstí zadní ruky.





Správné vyrovnaní a uvolnění zadní ruky zjistíte při natahování gumového pásu, nebo když něco ponese

Kladkový luk

Simulace uvolnění zadní ruky

Zachyťte vypouštěč tětiny za nějaký předmět, například za hůlku, a uchopte ji pevně oběma rukama. Oba lokty držte MÍRNĚ nahoru a tlačte je od sebe.



Při použití vypouštěče tětiny se spouští stiskněte spoušť do 1/3 až 2/3 jejího záběru.

Zachování tohoto tlaku

Jestliže používáte vypouštěč tětiny se spouští, vnímejte svůj ukazovák jako hák. Tento prst nenapínejte, pouze jej udržujte ve stabilní poloze. Věnujte zvláštní pozornost napětí v celé zadní ruce, pouze zachovávejte tvar háku a zajistěte jeho stálost.

Všimněte si především napětí v celé zadní ruce a prstech.

Při použití spouště by měly být ostatní prsty stále **stejně**.

Snažte se najít co nejúčinnější míru napětí. Nyní střílejte před zrcadlem a sledujte svoji ruku při uvolnění tětiny – **24 šípů**.

Naše doporučení: Na počátku mějte celou zadní ruku a prsty velmi uvolněné, potom postupně s každým šípem zvětšujte jejich napětí. Sledujte, nakolik jsou vaše prsty ohnuté, jaké jsou mezi nimi mezery a jaká je poloha dlaně. Snažte se zrakem určit neefektivnější tvar pro následující krok (B1).

PRO OBA TYPY LUKU

Uvolněné zápěstí zadní ruky by mělo být po uvolnění tětiny ohnuté dolů. Zadní ruka by měla klouzat podél krku, nikdy mimo něj (na tento pohyb se zaměříme v příští lekci).

B1. Střílejte se zavřenýma očima a soustřeďte se na svoji zadní ruku – **12 šípů**

B2. Stejný postup, ale se zvednutým pohledem – **12 šípů**

B3. Stejný postup, ale při střílení na prázdnou terčovnici – **12 šípů**

B4. Střílejte na vyříznuté terče – 12 šípů na jeden terč = **72 šípů**.

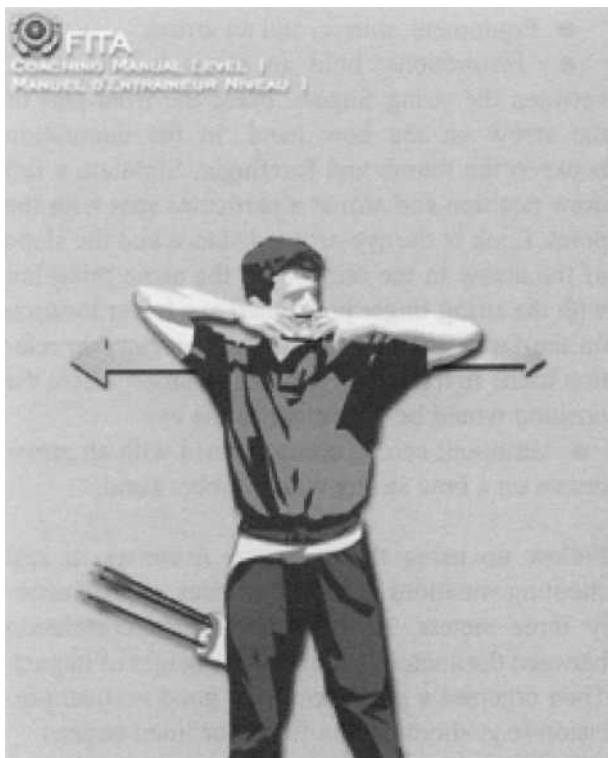
Rozsah: 11 šípů na rozehrání + 132 šípů během všech cvičení = přibližně **143 šípů** v průběhu celé lekce.

Cvičení navržené pro výuku:

VYROVNÁNÍ A UVOLNĚNÍ ZADNÍ RUKY, ZÁPĚSTÍ A PŘEDLOKTÍ

Napínání provázku

- Cíl: dosažení vyrovnání a uvolnění zadního předloktí, zápěstí a ruky.
- Situace: simulace se provádí ve dvojicích nebo samostatně.



Samostatně nebo ve dvojicích. Sledujte vyrovnání uvolněné ruky.

Vybavení: dvě trubičky navlečené na smyčku z provázku.

Pokyny: každý střelec drží v prstech zadní ruky jednu ze dvou trubiček s provlečeným provázkem a druhou rukou lehce tahá za druhou trubičku. Přitom udržuje zadní předloktí ve výšce brady přibližně rovnoběžně se zemí. Snažte se co nejvíce zamezit stahování svalů. Mezi lokty partnerů vznikne přímá linie. Toto je vyrovnání sil.

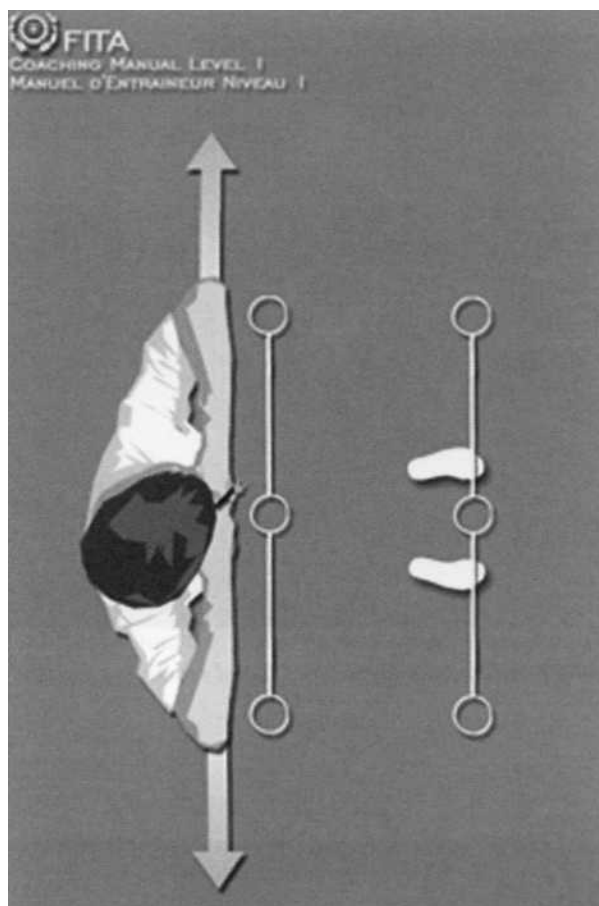
Sledujte vyrovnanou polohu zápěstí a plochou horní část zadní ruky.

Pomocí těchto cvičení střelci lépe pochopí, jak má vypadat uvolnění svalů při nátahu a výsledné vyrovnání tažné a tlačné síly. Pokračujte následujícím cvičením.

Cvičení navržené pro výuku:

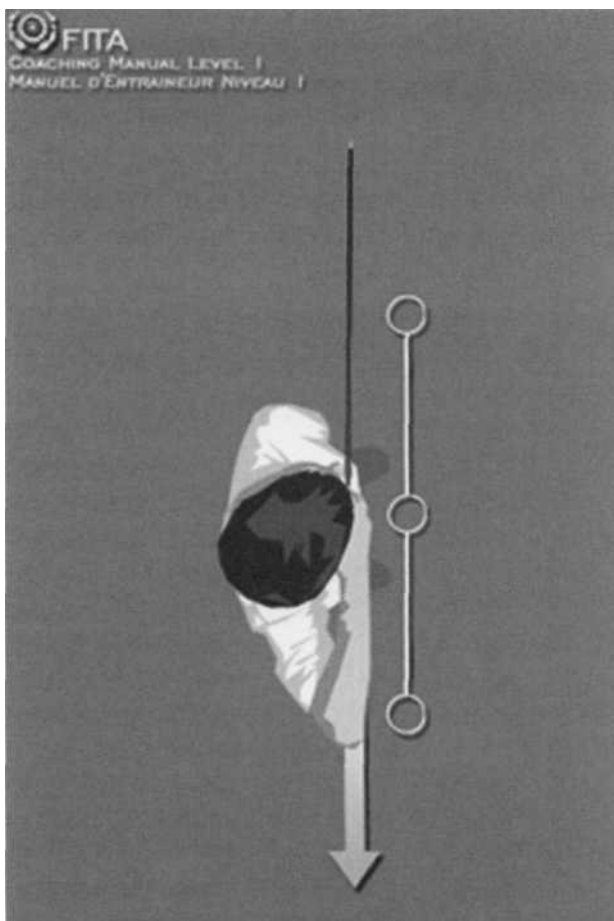
OBLIČEJOVÉ ZNAČKY A DÉLKA NÁTAHU

- Cíl: určit, ve kterém okamžiku v průběhu nátahu je nezbytné použít obličejové značky pro dosažení dobrého vyrovnání tažné a tlačné síly.
- Situace: simulace.



V této situaci jsou obě předloktí vyrovnána

- Vybavení: zrcadlo.
- Pokyny: prsty zadní ruky uchopte ukazovák přední ruky, který je ve svislé poloze a míří k zemi. Pomocí obou rukou proveďte nátah a přitáhněte prsty přední ruky:
 - k ústům při použití metody přímé linie a trojúhelníku,
 - ke krku při použití metody čtyřúhelníku.Předloktí tvoří vodorovnou linii. Hlava je otočená směrem k terči. Místo předního předloktí si představte šíp; zadní předloktí je dokonale vyrovnané se šípem. Zadní ruku ponechejte na místě a přední ruku uvolněte. Když střelec vystřelí, nachází se zadní ruka v této poloze. Zjistěte tuto polohu v zrcadle. Pokračujte před zrcadlem napínáním luku s pružnou tětivou a následně s běžným lukem.



Nahradte přední předloktí šípem, aniž byste pohnuli zadní rukou, a naleznete umístění obličejových značek

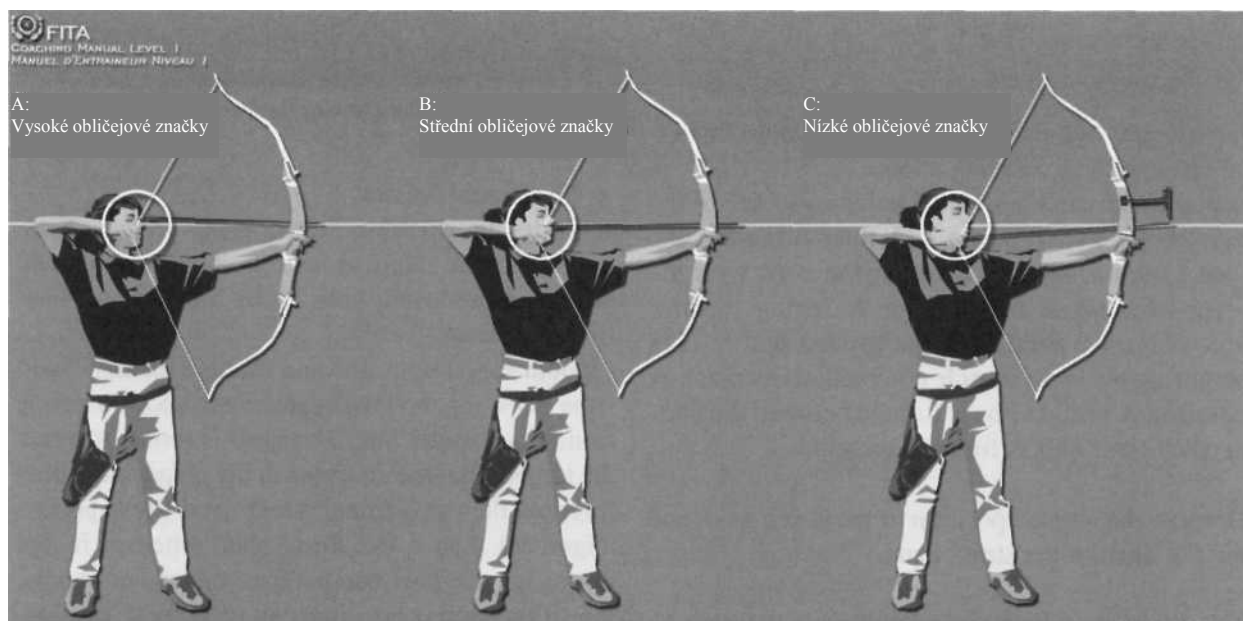
Výška kotvícího bodu – pouze metoda trojúhelníku

- Cíl: určit výšku kotvících bodů. Uvědomit si přesnost požadovanou pro zopakování těchto kotvících bodů.
- Situace: různé simulace.

Vysoká obličejová značka směřuje šíp dolů.
Nízká obličejová značka směřuje šíp nahoru.

- Vybavení: zrcadlo a šíp.
- Pokyny: prsty zadní ruky uchopíte šíp za končík. Přední stranu šípu položte na přední ruku do prohlubně mezi palcem a ukazovákem. Napodobujte plný nátaž a hrotem šípu miřte na určitý bod. Pohledem do zrcadla zjistíte vzdálenost mezi okem a šípem a sklon šípu. Potom zopakujte stejný postup s prstem zadní ruky umístěným níže na obličejí. Představte si dráhu šípu ve vztahu s prvním umístěním a se situací, kdy by se umístění nacházelo velmi blízko k oku.
- Obměna: stejného výsledku lze dosáhnout se šípem napnutým na luku s pružnou těživou.

Pokračujte použitím těchto cvičení při skutečném střelení na krátké vzdálenosti, přibližně tři metry. Všimněte si nepřímé korelace mezi výškou kotvícího bodu a výškou zásahu. Potom uspořádejte hru vyžadující dobrou přesnost ve svislém směru (např. střelení na složený nebo nalinkovaný terč).



Vysoká obličejová značka směřuje šíp dolů.

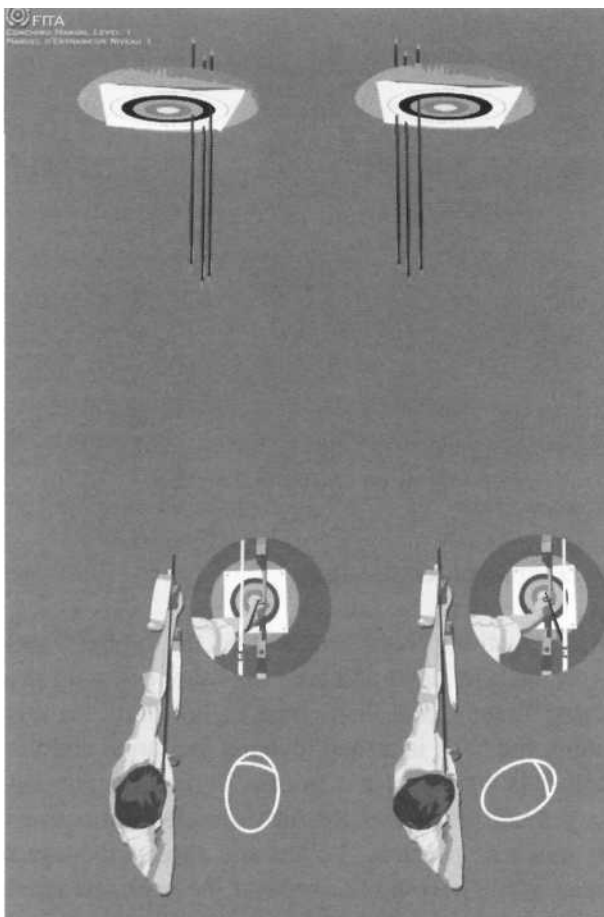
Nízká obličejová značka směřuje šíp nahoru.

Cvičení navržené pro výuku:

VYROVNÁNÍ TĚTIVY, NEBO ZRAKOVÉ KOTVY PRO NÁKLON HLAVY

– pro metodu trojúhelníku i čtyřúhelníku

- Cíl: zopakovat polohu trojúhelníku nebo čtyřúhelníku během plného nátahu v rovině střelby.
- Situace: obvyklá situace pro střelení.



(pro pravou ruku)

- a) hlava je otočená nebo nakloněná doprava, tětivu vidíte z levé strany a šípky dopadají doprava
- b) hlava je otočená nebo nakloněná doleva, tětivu vidíte z pravé strany a šípky dopadají doleva

- Vybavení: tři svislé pásy připevněné na terči. Pásy jsou široké 10 cm a leží 10 cm od sebe.

- Pokyny: aniž byste pustili tětivu, sledujte tětivu a luk a měňte polohu hlavy zprava doleva. Zdá se, jako by se obraz tětivy pohyboval z pravé strany těla luku na levou. Střílejte na obvyklou vzdálenost a v průběhu celého cvičení mířte na prostřední pás. Všimněte si, že při sledování tětivy na pravé straně těla luku dopadají šípky blíže k levému svislému pásu, zatímco při sledování tětivy na levé straně těla luku dopadají šípky blíže k pravému svislému pásu. Pokračujte uspořádáním hry vyžadující dobré boční míření (např. střelení na složený terč nebo na terč rozdělený do sloupců).



Cvičení navržené pro výuku:

VYROVNÁNÍ TĚTIVY – POUŽITÍ TĚTIVY PRO ZPĚTNÉ ZAMĚŘENÍ

Střelec přejde do plného nátahu a vyrovná mířidlo, tětivu a terč. Zatím nestřelí:

– střelec otočí nebo nakloní hlavu doprava, až bude tětiva vidět nalevo od mířidla, avšak pohled zůstane na středu terče. Potom uvolní tětivu; šíp dopadne na pravou stranu terče;

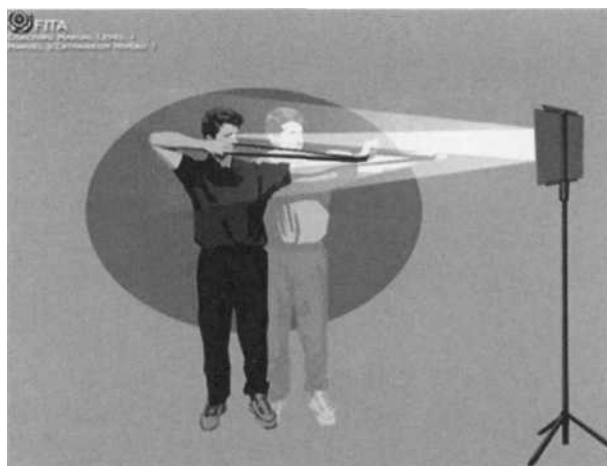
– střelec otočí nebo nakloní hlavu doleva, až bude tětiva vidět napravo od mířidla. Potom uvolní tětivu; šíp dopadne na levou stranu terče. Na tomto cvičení zjistíte, nakolik může být šíp „mimo“, pokud není tětiva použita pro zpětné zaměření.

Cvičení navržené pro výuku:

UVOLNĚNÍ TĚTIVY

Simulace s gumovým pásem

- Cíl: zjistit plynulost svalové činnosti prováděné během nátahu.
- Situace: jak je znázorněno na následujícím obrázku.



Natahujte gumový pás před zrcadlem

- Vybavení: gumový pás,
- Pokyny: uchopte jeden konec gumového pásu přední rukou a druhý konec uchopte prsty zadní ruky. Potom přejděte do plného nátahu. V tomto okamžiku je hlava otočená k terči a střelec sleduje svoji činnost v zrcadle. Co nejvíce povolte zbytečně napjaté svaly v ruce, zápěstí a předloktí. Ramena tlačte dolů a od sebe a zadní stranu krku udržujte co nejvíce narovnanou. Střelec vidí a cítí, jak se gumový pás napíná. Uvolněte sevření prstů zadní ruky a sledujte odtržení ruky, když se během zakončení lopatkový sval stáhne.

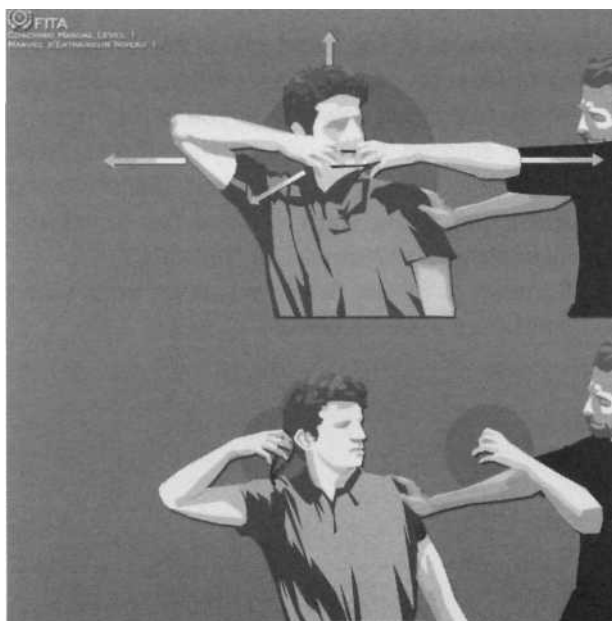
Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Začněte střílením při současném sledování horního ramene luku v zrcadle při zakončení. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenými očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnicí a následně při střílení na stále úplnější terče.

Cvičení navržené pro výuku:

UVOLNĚNÍ TĚTIVY

Simulace ve dvojicích

- Cíl: zjistit plynulost nátahu.
- Situace: střelec a partner stojí proti sobě, přední ruka je opřená o rameno partnera. Každý střelec uchopí prsty zadní ruky jeden kus trubičky.



Střelec tahá smyčku ke krku, zatímco asistent zpomaluje tah

- Vybavení: dvě trubičky navlečené na smyčku z provázku.
- Pokyny: střelec vyvíjí slabou tažnou sílu na provázek a mírný tlak na rameno partnera. Střelec zdvojnásobí sílu. Partner zpomaluje činnost střelce, provázek se přibližuje k obličeji střelce a partner pak provázek pustí. Všimněte si vratného pohybu zadní paže střelce a tlaku vyvíjeného na tělo partnera.



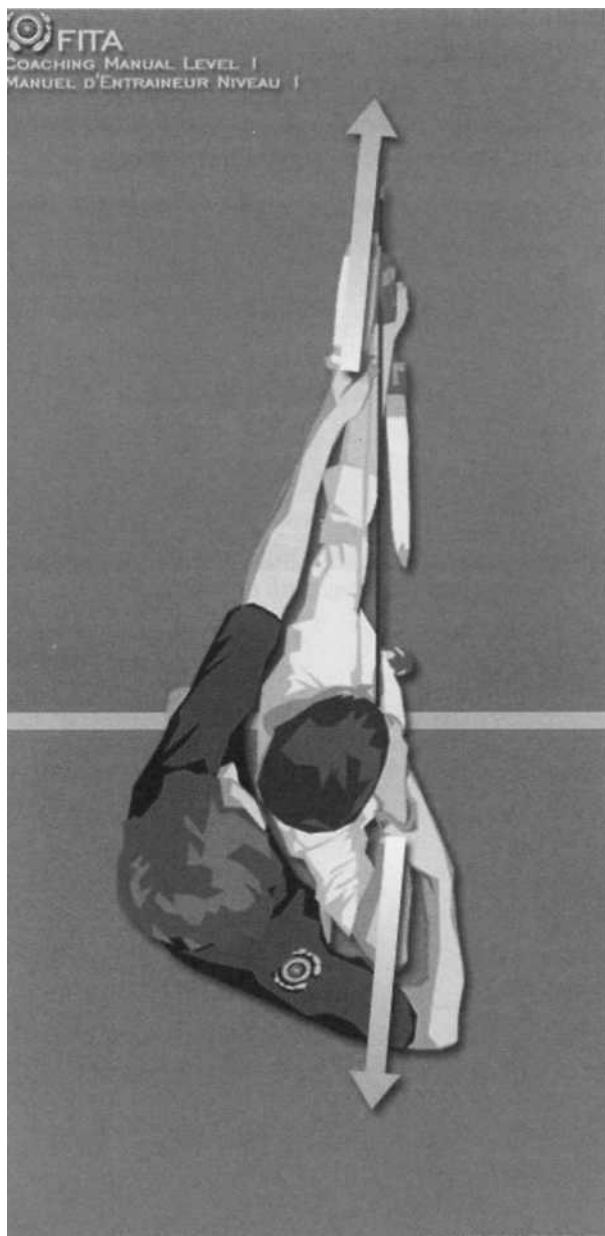
Předcházející cvičení mohou střelci provádět samostatně

Cvičení navržené pro výuku:

UVOLNĚNÍ TĚTIVY

Uvolnění tětivy za pomoci jiné osoby

- Cíl: odhalit motorické zakončení,
- Situace: partner obejme střelce paží kolem zad. Paže překrývají paže střelce. Střílí se na terčovnici.

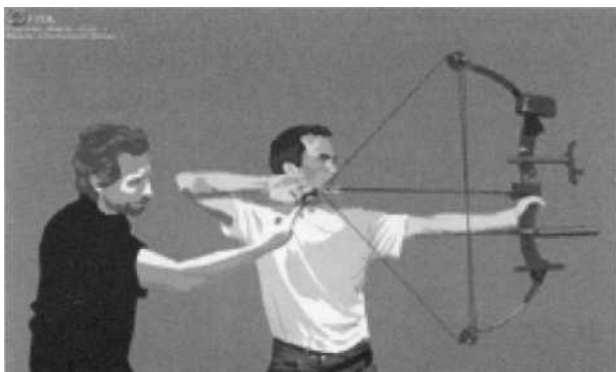


Ruční výpomoc pomůže střelci lépe pochopit, co má dělat

- Vybavení: základní sestava vybavení.
- Pokyny: partner vyvíjí mírnou tažnou sílu na paže střelce a tím podstatně zvětší otevření a rozšíření hrudníku střelce. Při uvolnění tětivy pokračuje partner v nátahu, aby si střelec uvědomil vhodné fyzické zakončení.

Opakujte cvičení se stále menší mírou výpomoci. Střelec má zavřené oči, takže je schopen vnímat způsob provedení zakončení. Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenýma očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a následně při střelení na stále úplnější terče.

Pro střelce používající kladkové luky můžete použít následující situaci (upravenou pro kladkový luk)



Uvolnění tětiny kladkového luku za pomoci asistenta

Cvičení navržené pro výuku:

UVOLNĚNÍ TĚTIVY

- Cíl: zachovat stejnou činnost svalů od plného nátahu až do konce výstřelu (svalové zakončení).

Pro střelce používající prsty: pouze jedna změna – míra napětí v prstech zadní ruky.

Pro střelce používající mechanický vypouštěč: beze změn.

Napodobení uvolnění zadní ruky (reflexní luk).

a) Prsty zadní ruky uchopte prostředník přední ruky, který míří k zemi. Spojené ruce zvedněte do úrovně krku. Lokty jsou mírně nad vodorovnou rovinou, zadní ruka a zápěstí je ploché (kotníky nevyčnívají). Zadní rukou byste měli být schopni otáčet. Napodobujte uvolnění tětiny a sledujte přitom svoji zadní ruku – viz obrázky níže.



Napodobení uvolněného uchopení tětiny



Napodobení uvolnění tětiny

b) Uchopte prostředník přední ruky jako v předchozím případě, otočte hlavu a během

napodobování uvolnění tětiny sledujte loket zadní ruky. Loket musí být stále ve stejném úhlu a pohybuje se vodorovně dozadu a ven. Tento pohyb by měl vycházet z RAMENNÍHO kloubu – viz následující obrázek.



Během napodobování uvolnění tětiny sledujte loket zadní ruky

c) Zkombinujte obě simulace a dívejte se přitom na terč. Zadní ruka klouže podél krku a končí přímo pod uchem – viz obrázek níže.



Konec uvolnění tětiny pro metodu čtyřúhelníku

Hrudník se dále rozšiřuje, když se prsty oddělí od sebe. K tomu rovněž dochází v okamžiku, kdy prsty uvolní tětinu.

12 opakování každého kroku

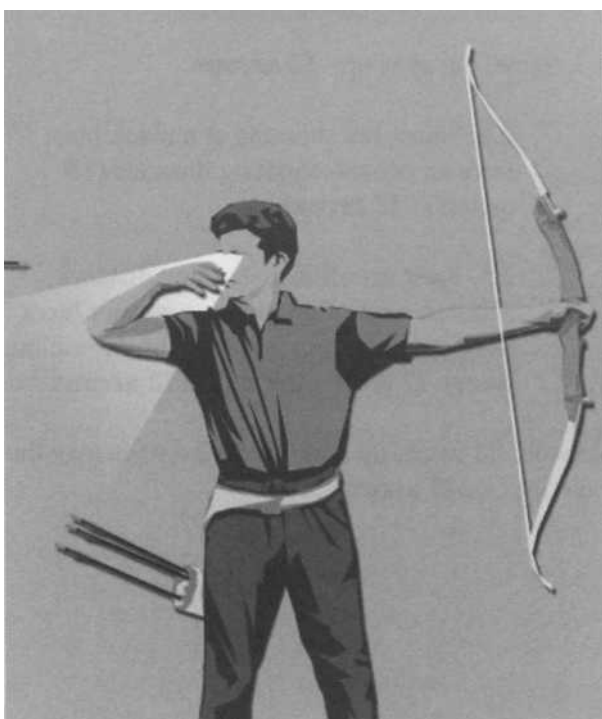
Poznámka pro střelce používající kladkový luk:
V závislosti na obličejových značkách (poloha zadní ruky na obličeji) vám může činit jisté potíže otáčení hlavy v následujícím cvičení.

1. Zadní loket

Ve vzdálenosti asi 4 metry od terčovnice otočte v plném nátahu hlavu o 180 stupňů, abyste mohli sledovat svůj zadní loket. Potom uvolněte tětinu a zajistěte:

- stále stejný úhel na úrovni lokte,
- pohyb zadního lokte ve stejné vodorovné rovině (více méně),
- otáčení / kroužení zadní paže v ramenním kloubu – **12 šípů**.

Viz následující obrázky.

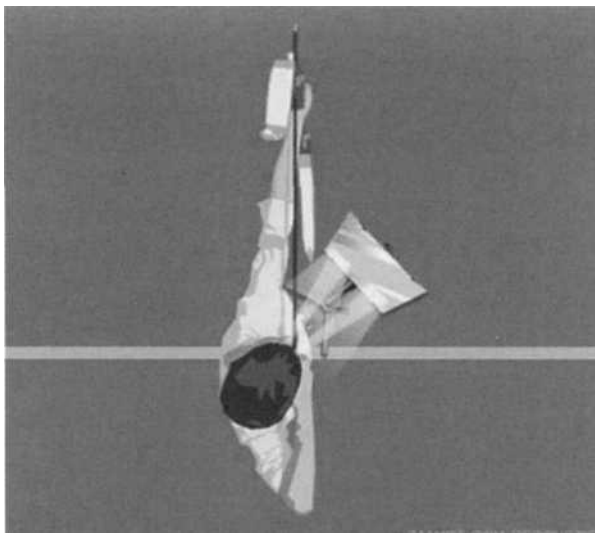


Před, během a po uvolnění tětiny kontrolujte zrakem zadní loket



2. Sledování způsobu uvolnění tětiny

2.1. V plném nátahu sledujte v zrcadle uvolnění tětiny. Zadní ruku udržujte co nejvíce uvolněnou. Uvolněte tětinu a **PŘITOM SLEDUJTE** svoji zadní ruku a paži v zrcadle – **24 šípů** pro střelce, kteří nebyli schopni provést předcházející cvičení, **12 šípů** pro ostatní.



Sledování vlastního uvolnění tětiny

2.2. Střílejte se zavřenýma očima a soustřeďte se přitom na uvolnění tětiny. Vnímejte, že vaše tělo a uvolnění tětiny zůstává v rovině střelby (bez otáčení) – **12 šípů**.

2.3. Stejný postup, ale se zvednutým pohledem – **12 šípů**.

2.4. Stejný postup, ale při střílení na prázdnou terčovnici z oficiální vzdálenosti (18 metrů) – **12 šípů**.

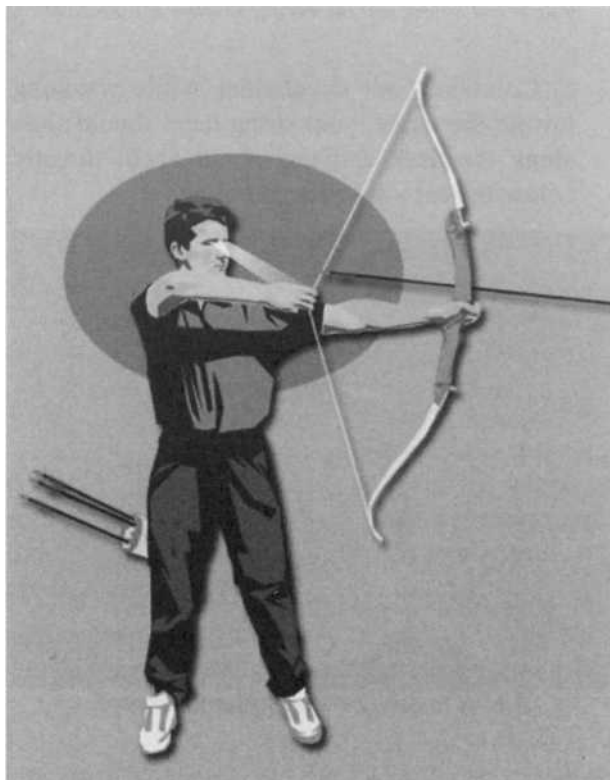
2.5. Z oficiální vzdálenosti střílejte na soubor postupně vyříznutých terčů (5 vyříznutých terčů a jeden celý terč) – 12 šípů na jeden terč = **72 šípů**.

Rozsah: 11 šípů na rozehřátí + 132 šípů během všech cvičení = **143 šípů** celkem

Cvičení navržené pro výuku:

POSTUPNÉ ZAKONČENÍ NÁTAHU

- Cíl: naučit se zakončení nátahu rozborem.
- Situace: střílí se ze vzdálenosti 3 až 4 metry od terče, situace je stejná jako na obrázku s názvem „Před, během a po uvolnění tětiny kontrolujte zrakem zadní loket“ uvedeném v předcházejícím cvičení.
- Vybavení: základní sestava vybavení
- Pokyny: zvedněte obě ruce a šíp do výšky ramen, avšak ne výše. Pomalu začněte napínat tětinu. Zkontrolujte uvolnění zadní ruky, zápěstí a předloktí; musí být v jedné linii. Pohledem sledujte pomalý pohyb lokte zadní ruky a ujistěte se, zda držíte loket dostatečně vysoko.



Pohledem sledujte pomalý pohyb zadního předloktí

Uvolnění tětiny musí být provedeno v průběhu nátahu, proto nátah nepřerušujte. K uvolnění tětiny musí dojít:

- v 1/2 nátahu;
 - ve 2/3 nátahu;
 - ve 3/4 nátahu; těsně před kotvícím bodem;
 - v plném nátahu, avšak při zvětšování délky nátahu a
 - v plném nátahu, bez zvětšování délky nátahu.
- Během uvolnění tětiny sledujte pohyb lokte zadní ruky při zakončení. Po uvolnění tětiny přesuňte pohled od lokte zadní ruky k zápěstí a

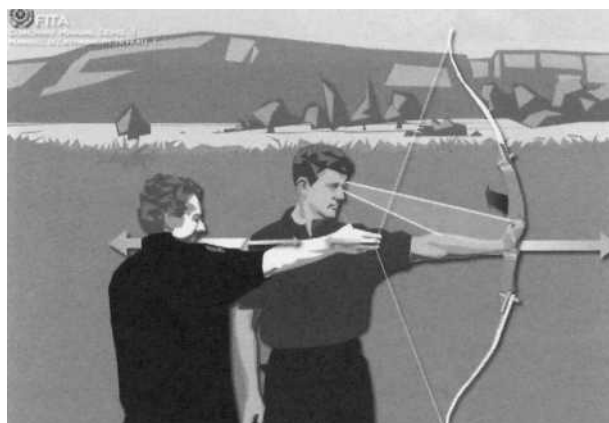
zkontrolujte jeho konečnou polohu. Ta musí být podobná jako na obrázku „Uvolněné uchopení tětivy“ v předcházejícím cvičení.

Pokračujte sledováním lokte zadní ruky v zrcadle. Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenými očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a následně při střílení na stále úplnější terče.

Cvičení navržené pro výuku:

TLAK / PŘEDNÍ PAŽE

- Cíl: zjistit, jaký je tlak při zakončení.
- Situace: ve dvojicích, střelec drží luk, partner stojí za zadním ramenem střelce. Partner položí jednu ruku na zadní rameno střelce a druhou rukou lehce natahuje tětivu. Vzdálenost od terče je 4 až 5 metrů.



Přední paže střelce přirozeně reaguje během této situace

Cvičení navržené pro výuku:

STŘÍLENÍ POMOCÍ MECHANICKÉHO VYPOUŠTĚČE TĚTIVY

- Cíl: zjistit činnost svalů při zakončení.
- Situace: obvyklá situace pro střílení.
- Vybavení: střelecké náčiní a mechanický vypouštěč tětivy, nejlépe připevněný k zápěstí.
- Pokyny: střílí se před zrcadlem. Sledujte zakončení. Pokračujte zahrnutím standardního postupu výuky, zavřené oči... Potom opakujte tento postup před zrcadlem, tentokrát však bez mechanického vypouštěče tětivy.

- Vybavení: základní sestava vybavení, prázdná terčovnice.
- Pokyny: partner lehce natahuje tětivu do 1/2 nátahu a pomáhá střelci udržet rovnováhu mírným tlakem na jeho rameno. Partner namíří šíp na terčovnici. Šíp je ve výšce ramene střelce. Střelec je stále ve vzpřímené poloze, přední rameno tlačí dolů a dívá se na přední paži, nikoliv na terčovnici. Partner uvolní tětivu, přední paže střelce se pohne do strany k **bow window** a tělo se pohne mírně směrem k terči.

Střelec pokračuje sám a stále sleduje přední paži při částečném nátahu a potom při postupně se zvětšujícím nátahu, dokud nedosáhne plného nátahu. Při uvolnění tětivy střelec neustále sleduje přední paži.



Sledování vlastní přední paže při zvětšujícím se nátahu

Toto cvičení zahrnuje standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenýma očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnicí a následně při střelení na stále úplnější terče.

Cvičení navržené pro výuku:

VZDÁLENOST TĚTIVY OD TĚLA

1. Na úrovni přední paže

Bez držení tětivy zvedněte luk a zjistěte, kde se nachází tětiva na chrániči paže nebo na předloktí. Přibližně 1,5 cm před toto místo připevněte kus pásky, jejíž střed bude zvednutý asi o 2 mm (tvar můstku – postačí polštářková náplast). Můstek z pásky je třeba umístit svísele přes předloktí nebo chránič přední paže, jinak řečeno rovnoběžně s tětivou.



Můstek z pásky představuje účinný způsob pro zjištění vzdálenosti tětivy od těla

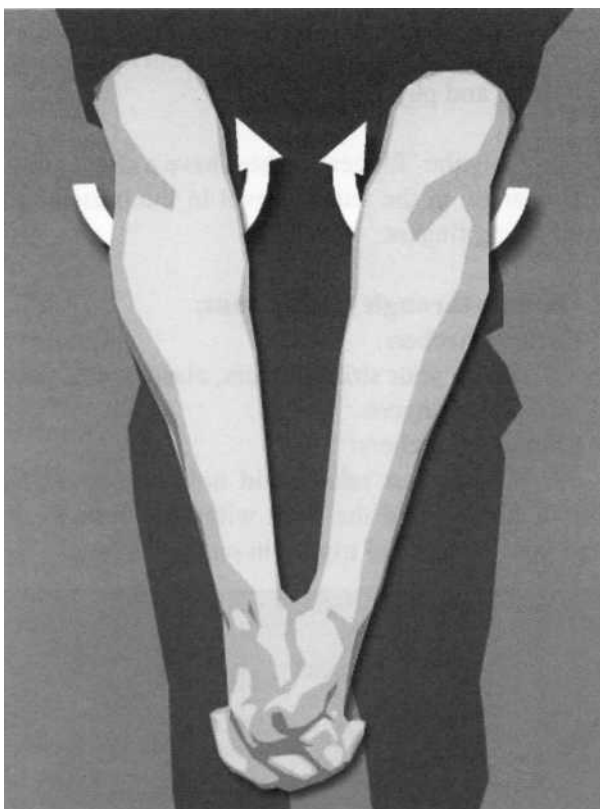
Tužkou označte okraj pásky ležící blíže k tětivě (tuto značku je vhodné udělat před připevněním pásky na chránič). Pomocí této značky snáze určíte, zda tětiva udeřila do pásky při odtlačování šípu nebo až při návratu.

(Viz předcházející obrázek) S páskou připevněnou na chránič vystřelte jeden šíp – dávejte pozor, abyste před nátahem pásku nezploštili! Po dokončení výstřelu se podívejte na pásku a analyzujte úder (pokud k němu došlo).

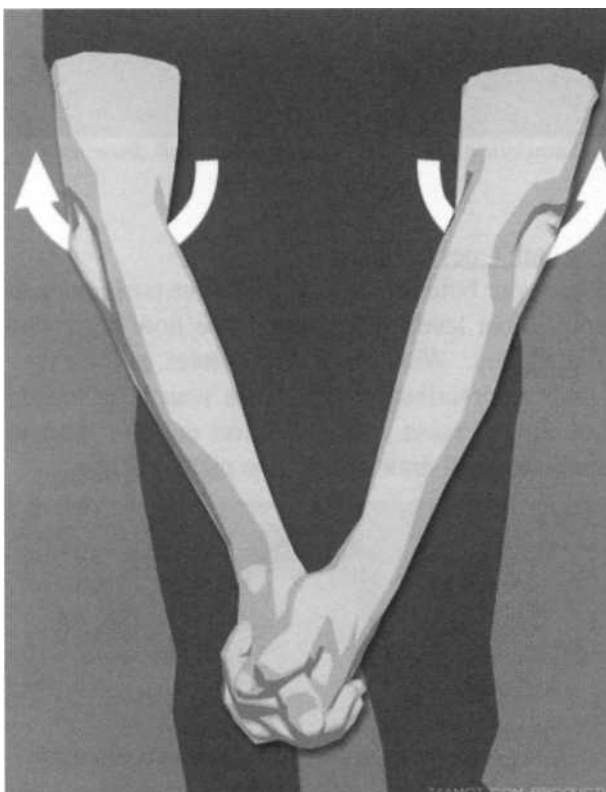
Jestliže usoudíte, že je vzdálenost tětivy od těla špatná, zkuste změnit následující prvky tak, abyste dosáhli dobré vzdálenosti tětivy od těla:

- **úhel mezi přední paží a linií ramen** nasměrováním hrudníku a/nebo chodidel, boky jsou rovněž vyrovnané stejně jako ramena. Je žádoucí, aby ramena byla přímo nad boky a chodidly bez stočení, neboť při stočení mezi

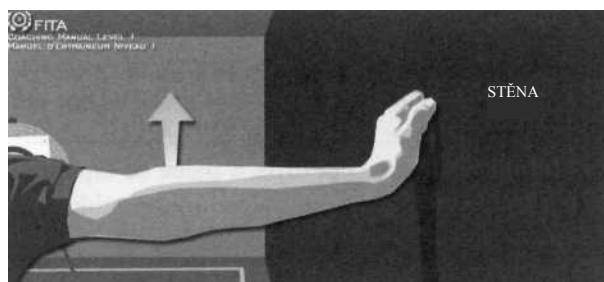
horní částí těla a boky se zmenšuje vzdálenost tětiny od těla. Viz následující obrázek.



Malý prostor mezi předloktími, lokty míří k zemi, jako při volejbalu



Velký prostor mezi předloktími, lokty proti sobě. V této poloze by měl být loket přední ruky při střelení.



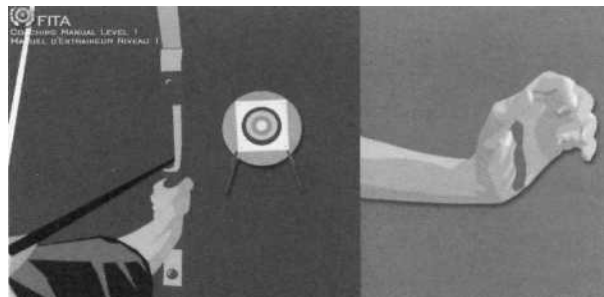
Vzdálenost tětiny od těla je dobrá, když loket není zablokovaný

– **poloha předního ramenního kloubu**

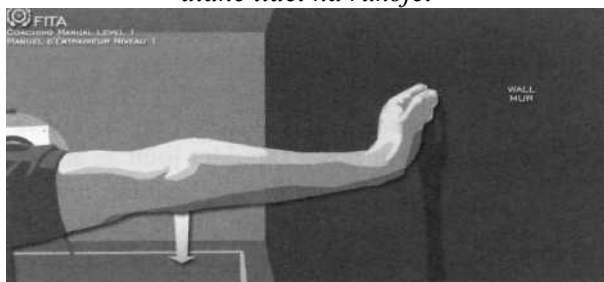
Tento kloub musí být nad kyčelní kostí (na stejné straně!). Při posunutí tohoto kloubu k tětině se významně zmenší vzdálenost tětiny od těla. Pokud je však ramenní kloub na správném místě, může se v něm přední paže otáčet ve směru hodinových ručiček.

– **poloha lokte přední ruky.** Viz následující obrázky znázorňující správnou polohu lokte.

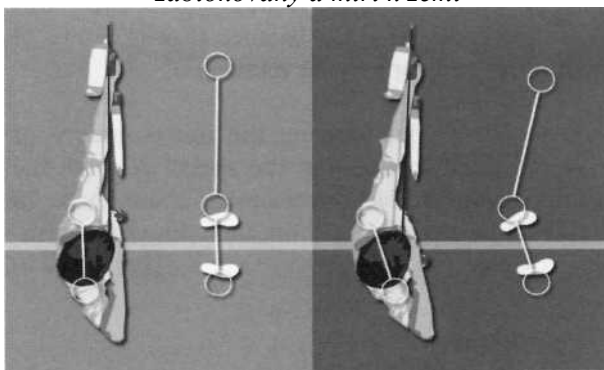
– **poloha přední ruky na rukojeti.** Viz obrázek.



Vzdálenost tětiny od těla je špatná, když spodní okraj dlaně tlačí na rukojeť



Vzdálenost tětiny od těla je špatná, když je loket zablokovaný a míří k zemi



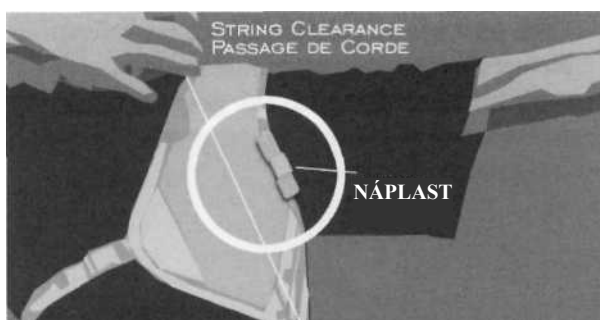
Vzdálenost tětiny od těla se zlepšívá v otevřené poloze



2. Na úrovni přední strany hrudníku

Buďto použitím zrcadla nebo za pomoci asistenta zjistíte, na kterém místě se v plném nátahu dotýká tětíva vašeho hrudníku, pokud vůbec. Přibližně 1,5 cm před toto místo připevněte kus pásky ve tvaru můstku – střed zvednutý asi o 2 mm (postačí polštářková náplast). Viz obrázek níže.

Nejkritičtějším místem je okraj (obruha nebo lem) prsního chrániče kolem předního ramene. Můstek z pásky je vhodné připevnit na prsní chránič rovnoběžně s tětivou. S páskou připevněnou na chrániči vystřelte jeden šíp – dávejte pozor, abyste před nátahem pásku nezploštili! Po dokončení výstřelu se podívejte na pásku a analyzujte úder (pokud k němu došlo).



Zjištění vzdálenosti tětivy od hrudníku pomocí polštářkové náplasti

Jestliže usoudíte, že je vzdálenost tětivy od těla špatná, zkuste změnit následující prvky tak, abyste dosáhli dobré vzdálenosti tětivy od těla:

- úhel mezi přední paží a linií ramen jako v předcházejícím příkladu.
- poloha předního ramenního kloubu jako v předcházejícím příkladu.
- svislá poloha těla. Naklonění směrem k terči pomůže zvětšit vzdálenost tětivy od hrudníku; naklonění ke špičkám chodidel také, ale zde by mohlo dojít k narušení stability těla.
- vnitřní napětí v hrudníku. Přesunutí síly do břicha pomůže zploštit hrudník a rovněž je to vhodné pro tělesnou rovnováhu (nízko položené těžiště) a pro zachování uvolnění.

Rozsah: různý v závislosti na počáteční vzdálenosti tětivy od těla a rychlosti vyřešení problému. Přesto je však vhodné vystřelit přibližně **78 šípů** v průběhu celé lekce, včetně šípů na rozehrání.

Napodobení sil vyvíjených střelce v plném nátahu pro reflexní luk

Cvičení navržené pro výuku:

ZAKONČENÍ

- Cíl: Být schopen uvolnit tětívu z prstů nebo z vypouštěče tětivy bez jakýchkoliv psychických, zrakových a fyzických změn.

Poznámka: Pouze u střelců vypouštějících tětívu prsty dojde k malé fyzické změně v míře napětí svalů v prstech zadní ruky.

1. Simulace zakončení:

* Reflexní luk:

Prsty zadní ruky uchopte jeden z prstů přední ruky.

* Kladkový luk:

Zachyťte vypouštěč tětivy například za hůlku. Hůlku držte v přední ruce a spoušť vypouštěče tětivy v zadní ruce.



Napodobení sil vyvíjených střelcem v plném nátahu pro kladkový luk

Pro oba typy luku:

Zvedněte obě předloktí do úrovně krku. Nyní by měla být ve vodorovné poloze a vyrovnaná. Pomocí zádočných svalů tahejte oběma rukama, jak je popsáno výše. Hlavu otočte směrem k terčovnici. Zvětšením tažné síly paží napodobujete sílu vyvíjenou v plném nátahu. Viz následující obrázek.



Cvičení navržené pro výuku:

ZRAKOVÉ ZAKONČENÍ – SE ZRCADLEM

- Cíl: naučit se pokračovat v míření při uvolnění tětiny.
- Situace: střílí se na krátkou vzdálenost, 5 metrů.



Sledování netečnosti vlastního zraku a zakončení v zrcadle

- Vybavení: základní sestava vybavení a zrcadlo.
- Pokyny: v plném nátahu sledujte své oči v zrcadle. Při uvolnění tětiny zajistěte, aby oči, obličej a trup zůstával v průběhu výstřelu bezvýrazný.

Pokračujte následujícím cvičením.

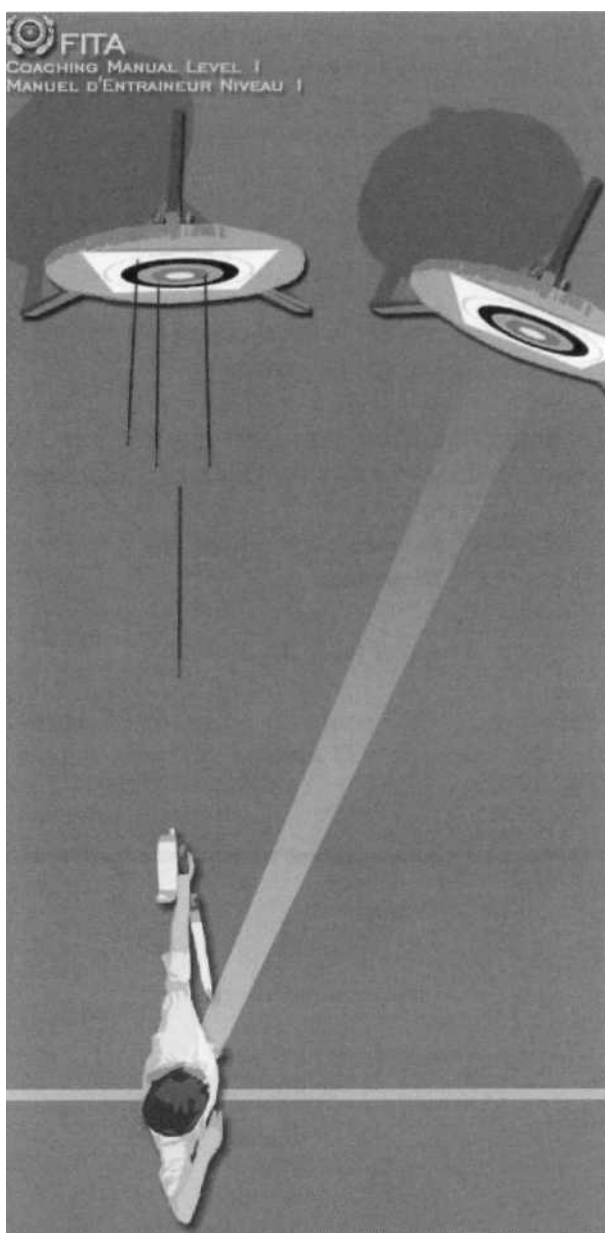
Cvičení navržené pro výuku:

ZAKONČENÍ

Při sledování jiného terče

- Cíl: při uvolnění tětiny sledujte jiný terč.
- Vybavení: základní sestava vybavení se dvěma terči alespoň 2 metry od sebe.
- Pokyny: v plném nátahu střelec krátce zamíří na terč před sebou. Potom se podívá na druhý terč a s pohledem upřeným na tento terč vystřelí. Zraková činnost by měla být v průběhu výstřelu stále stejná.

Zopakujte toto cvičení, tentokrát se však dívejte na vlastní terč.



Střílení na jeden terč při míření na jiný terč

Cvičení navržené pro výuku:

MÍŘENÍ NA PROTILEHLÝ BOD

Cvičení na míření na protilehlý bod je nezbytné použít při střelení bez mířidla, neboť pro střelce je někdy nesnadné si představit, že je možné mířit na jedno místo a přitom dosahovat dobrých výsledků na jiném místě. Pro využití této představy se umístí záměrný bod na místo diametrálně odlišné od průměrného seskupení šípů. Střelec míří na toto místo a zjistí, že se trefuje do středu terče, aniž by na něj přímo mířil. Po dvou až třech sadách záměrný bod odstraňte, v tomto okamžiku už by měli střelci chápat daný princip.

Cvičení navržené pro výuku:

LEKCE MÍŘENÍ NA PROTILEHLÝ BOD – BEZ MÍŘIDLA

Nakreslete na terč kruhy terče tenkými linkami, ale se žlutou barvou mimo střed, řekněme se středem v oblasti bodového pole 7, v 9 hodin. Tyto tenké linie nesmí být viditelné z místa, odkud budete střílet.

Nakreslete si různé terče a/nebo terč mezi sadami jednou za čas otočte, ale řekněte střelcům, kde se nachází střed terče ležící „mimo střed“. Potom budete schopni posoudit úspěch tohoto cvičení.

Vystřelte a obodujte několik sad z různých vzdáleností.

Cvičení navržené pro výuku:

LEKCE MÍŘENÍ NA PROTILEHLÝ BOD

Nakreslete na terč kruhy terče tenkými linkami, ale se žlutou barvou mimo střed (řekněme se středem v oblasti bodového pole 7, v 9 hodin). Tyto tenké linie nesmí být viditelné z místa, odkud budete střílet.

Nakreslete si různé terče a/nebo terč mezi sadami jednou za čas otočte. Střelci střílí na tyto terče.



Cvičení navržené pro výuku:

OBLIČEJOVÉ ZNAČKY PŘI UVOLNĚNÍ TĚTIVY

- Cíl: určit obličejové značky při zpětném pohybu zadní ruky.
- Situace: simulace.
- Vybavení: žádné.
- Pokyny: prsty zadní ruky uchopte ukazovák přední ruky, který je ve svislé poloze a míří k zemi. Pomocí obou rukou proveďte nátaž a přitáhněte prsty zadní ruky:
 - k ústům při použití metody přímé linie a trojúhelníku;
 - ke krku při použití metody čtyřúhelníku.

Obě předloktí tvoří vodorovnou linii. Hlava je otočená směrem k terči a střelec sleduje svoji činnost v zrcadle. Povolte zbytečně napjaté svaly v ruce, zápěstí a předloktí.

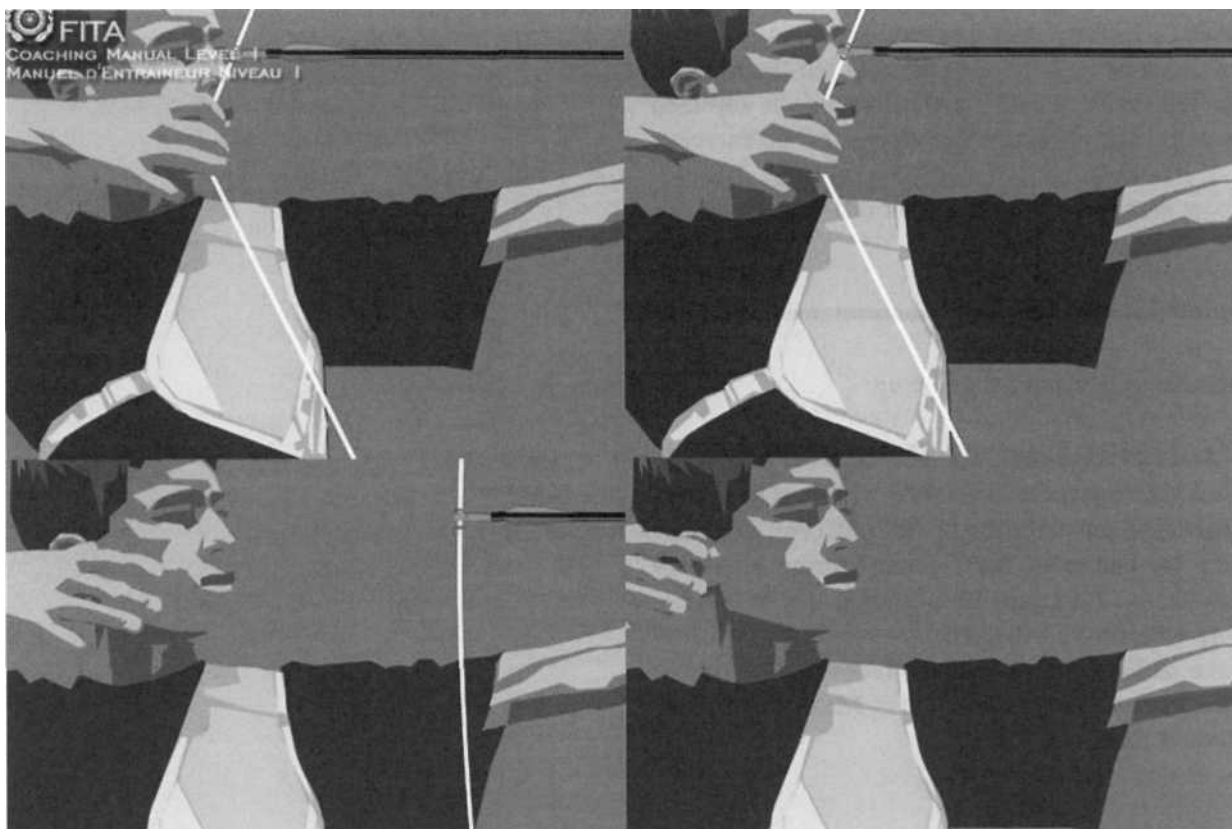
Ramena tlačte dolů a od sebe a zadní stranu krku udržujte co nejvíce narovnanou. Učítíte rostoucí napětí v prstech. Naráz uvolněte sevření prstů zadní ruky a sledujte v zrcadle, jak zadní ruka / prsty zadní ruky kloužou podél:

- tváře při použití metody přímé linie a trojúhelníku;
 - krku při použití metody čtyřúhelníku.
- Zopakujte stejný postup se zavřenými očima.



Prsty zadní ruky kloužou podél krku při použití metody čtyřúhelníku

Zopakujte tato dvě cvičení s lukem vybaveným pružnou tětivou a následně pokračujte skutečným střelením s běžným náčiním. Zpočátku sledujte svoji činnost v zrcadle. Potom použijte standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenými očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnicí a následně při střelení na stále úplnější terče.



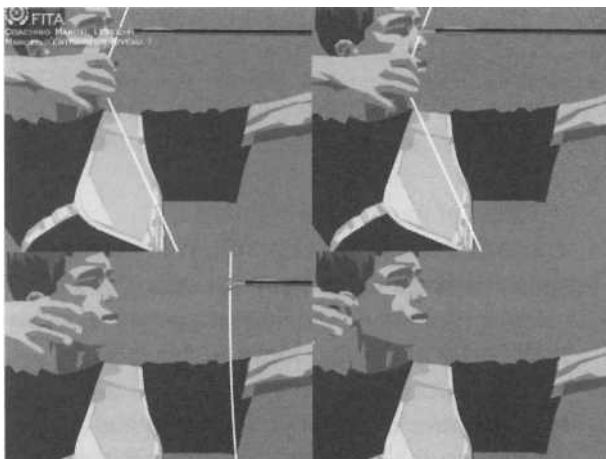
Cvičení navržené pro výuku:

KONEČNÉ KOTVENÍ NA KONCI UVOLNĚNÍ TĚTIVY

- Cíl: určit pohyb konečného kotvení.
- Situace: simulace podobné jako v předcházejícím cvičení.
- Vybavení: žádné
- Pokyny: prsty zadní ruky uchopte ukazovák přední ruky, který je ve svislé poloze a míří k zemi. Pomocí obou rukou proveďte nátaž a přitáhněte prsty zadní ruky:
 - k ústům při použití metody přímé linie a trojúhelníku;
 - ke krku při použití metody čtyřúhelníku.

Obě předloktí tvoří vodorovnou linii. Hlava je otočená směrem k terči a střelec sleduje svoji činnost v zrcadle. Povolte zbytečně napjaté svaly v ruce, zápěstí a předloktí. Ramena tlačte dolů a od sebe a zadní stranu krku udržujte narovnanou. Ucitíte rostoucí napětí v prstech. Naráz uvolněte sevření prstů zadní ruky a v zrcadle sledujte konečnou polohu zadní ruky:

- na uchu při použití metody přímé linie a trojúhelníku;



Dráha zadní ruky při použití metody přímé linie a trojúhelníku

- na krku pod uchem při použití metody čtyřúhelníku.



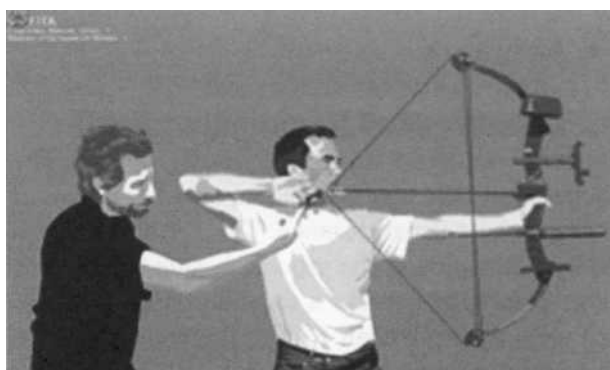
Obvyklý „back-end“ při použití metody čtyřúhelníku

Tato konečná poloha se nazývá „back end“.

Zopakujte stejný postup se zavřenými očima.

Zopakujte tato dvě cvičení s lukem vybaveným pružnou tětivou. Všeobecně platí, že se luk začátečníka sklání nedostatečně, proto zaveďte koncepci **forward end**. Nicméně, jestliže se tak stane, upozorněte na to střelce v daném okamžiku a potom zaveďte standardní postup výuky. Dejte střelci pokyn, aby opakoval toto cvičení se zavřenými očima, se zvednutým pohledem, při míření na prázdnou terčovnici a následně při střílení na stále úplnější terče.

Pro střelce používající kladkový luk můžete použít následující situaci.

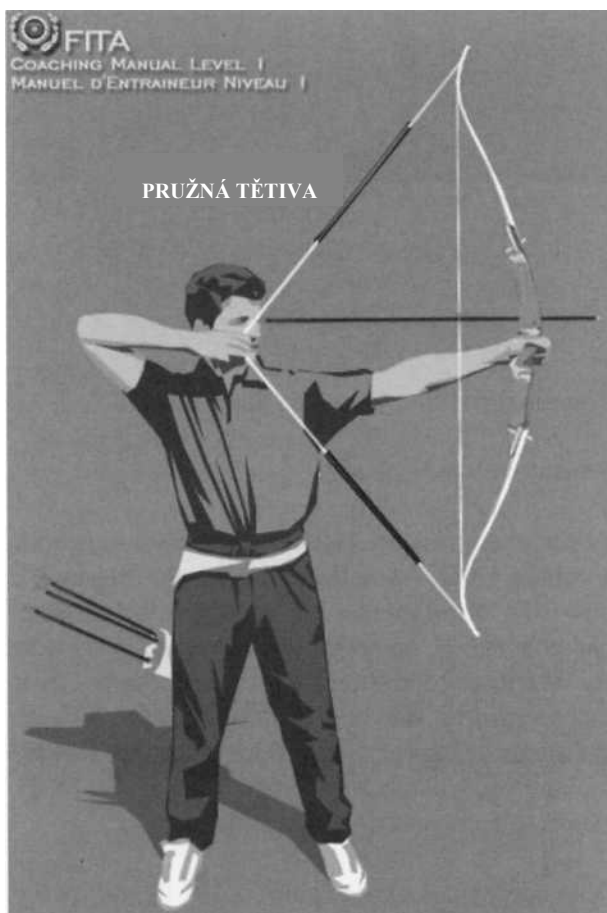


Střelec používající kladkový luk zjišťuje přirozený **end** zadní ruky

Cvičení navržené pro výuku:

NASTAVENÍ MÍŘIDLA

- Cíl: naučit se, jak funguje mířidlo a jakým způsobem se nastavuje.
- Situace: simulace střelby ve dvojicích.
- Vybavení: luk vybavený pružnou tětivou a tyč dlouhá 1,75 m.



Pružná tětiva je velmi užitečná pro držení luku dlouhou dobu

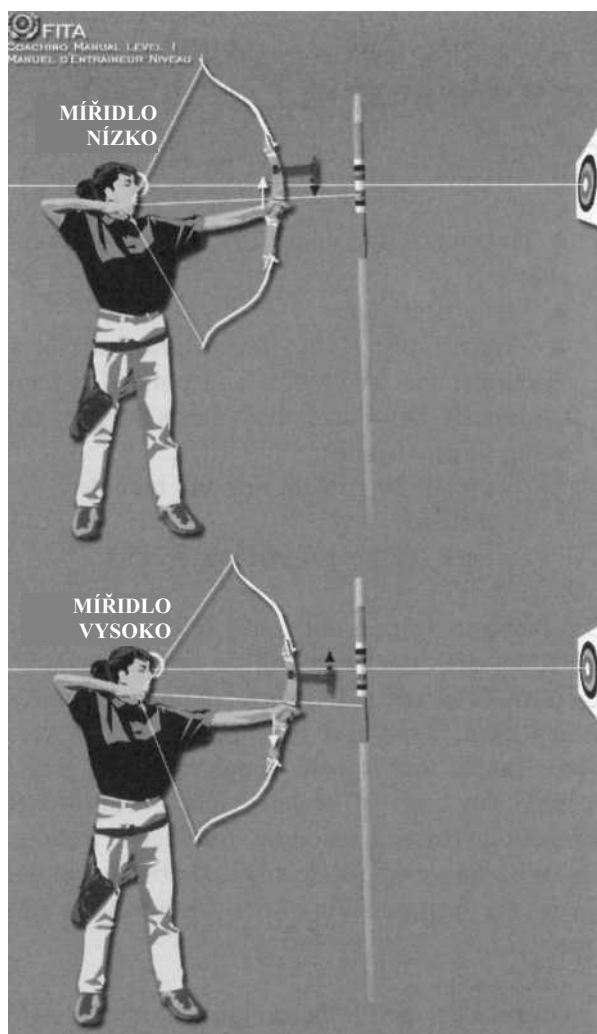
- Pokyny:

A. Vysvětlení úpravy výšky:

Nastavte mířidlo do maximální výšky. Střelec napíná luk bez šípu a míří na terč v obvyklé vzdálenosti. Partner postaví na zem vedle luku střelce svisle měřicí tyč. Vyznačí na ní výšku dřívku šípu, střelec sleduje tuto značku. V plném nátahu posune partner střelci mířidlo nahoru. Střelec znovu umístí mířidlo na střed terče a všimne si poklesu přední paže. Potom povolí tětivu a odpočine si.

a) Účinek posunutí mířidla dolů

V plném nátahu posune partner střelci mířidlo dolů. Střelec znovu umístí mířidlo na střed terče a všimne si zvednutí přední paže. Potom povolí tětivu a odpočine si.



*Mířidlo je nízko, luk je vysoko na měřicí tyči
Mířidlo je vysoko, luk je nízko na měřicí tyči*

Závěr: „Když posunu mířidlo dolů, moje paže a luk se zvedne, takže šípy budou dopadat na terč výše“.

b) Účinek posunutí mířidla nahoru

Střelec napíná luk bez šípu a míří na terč v obvyklé vzdálenosti. Partner vyznačí na měřicí tyči výšku dřívku šípu, střelec sleduje tuto značku. V plném nátahu posune partner střelci mířidlo nahoru. Střelec znovu umístí mířidlo na střed terče a všimne si poklesu přední paže. Potom povolí tětivu a odpočine si.

Závěr: „Když posunu mířidlo nahoru, moje paže a luk klesne, takže šípy budou dopadat na terč níže“.

POZNÁMKA: Stejně účinné je sledovat polohu přední ruky na terči s mířidlem nastaveným v maximální výšce a porovnat ji s polohou stejné ruky s mířidlem nastaveným v minimální výšce.

B. Vysvětlení úpravy o vliv větru:

Partner drží šíp vodorovně na úrovni mířidla střelce, s hrotem šípů mírně přesahujícím **bow window**. Střelec namíří na terč, přičemž použije hrot šípů jako mířidlo.

c) Účinek posunutí mířidla ven

Střelec setrvává v plném nátahu a partner mezitím vysune šíp 10 cm z **window** střelce. Střelec upraví zamíření podle hrotu šípů a všimne si pohybu přední paže doprava. Potom povolí tětivu a odpočine si.

Závěr: „Když posunu mířidlo ven, moje paže a luk se posune doprava, takže šípy budou dopadat na pravou stranu terče“.

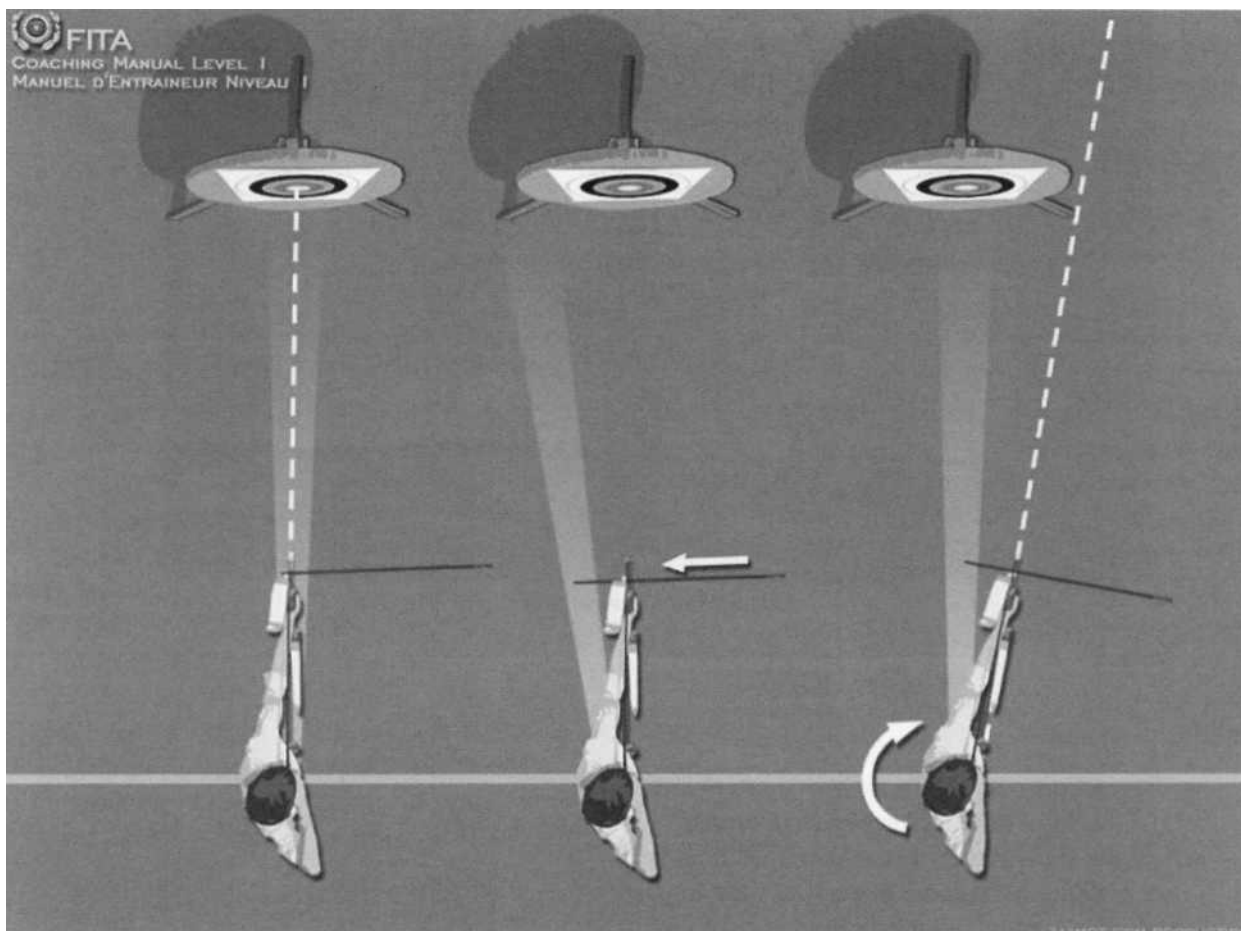
d) Účinek posunutí mířidla dovnitř

Střelec namíří na terč podle hrotu šípů. Hrot šípů přesahuje **bow window** asi o dvanáct centimetrů. Střelec setrvává v plném nátahu a partner mezitím

zasune šíp 10 cm do **window** střelce, směrem k vnitřní tváři. Střelec upraví zamíření podle hrotu šípů a všimne si pohybu přední paže doleva. Potom povolí tětivu a odpočine si.

Závěr: „Když posunu mířidlo dovnitř (pravák), moje paže a luk se posune doleva, takže šípy budou dopadat na levou stranu terče“.

POZNÁMKA: Stejně účinné je sledovat polohu přední ruky na terči s mířidlem nastaveným zcela vlevo a porovnat ji s polohou stejné ruky s mířidlem nastaveným zcela vpravo.



a) nahrad'te mířidlo hrotem šípů

b) partner vysune hrot šípů asi o 10 cm

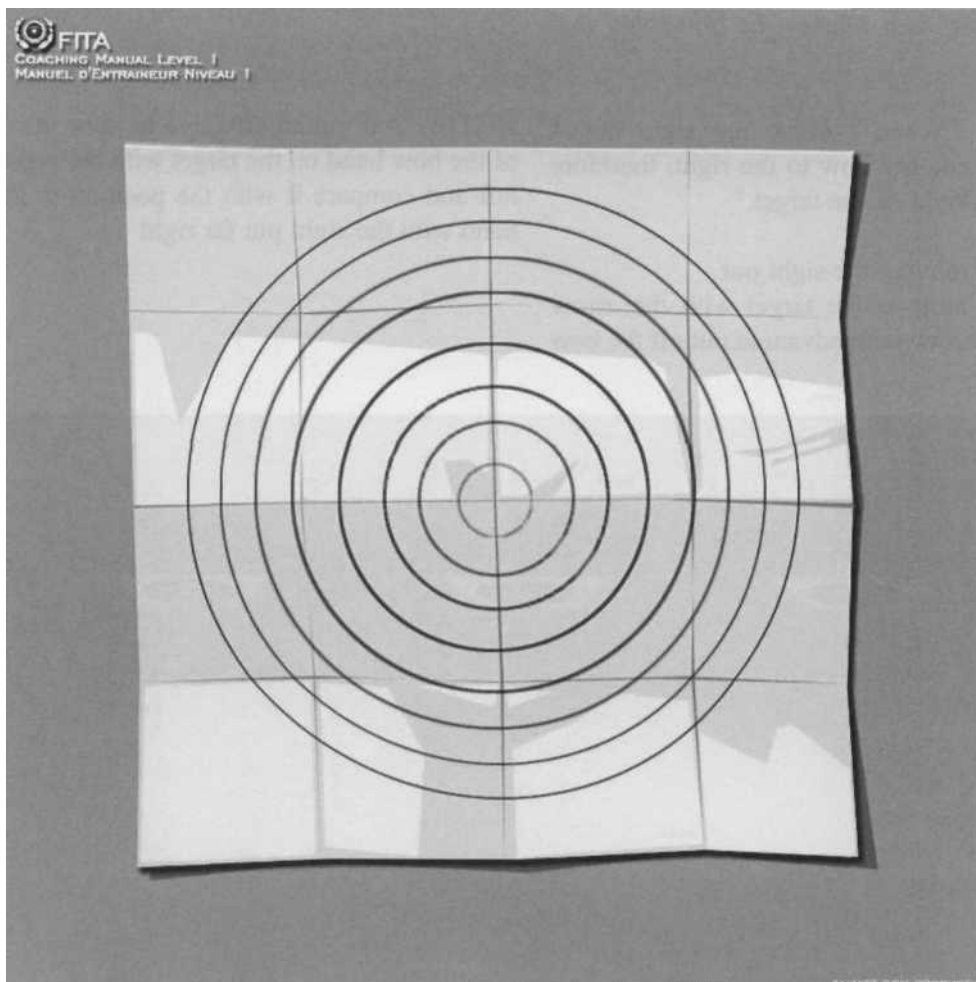
c) pro umístění hrotu šípů na střed terče posune střelec přední ruku a střílí doprava

Cvičení navržené pro výuku:

NASTAVENÍ MÍŘIDLA

Analýza pokusu / dopadu šípu

- Cíl: naučit se, jak funguje mířidlo a jakým způsobem se nastavuje.
- Situace: obvyklá situace pro střelení.
- Vybavení: základní sestava vybavení s terčovnicí a šachovnicovým terčem.



Šachovnicový terč

- Pokyny: namiřte mířidlo na střed terče, potom je posuňte jedním směrem a sledujte, kde se budou šípy seskupovat. Mířidlo se upravuje vždy stejným směrem, jakým dopadají šípy. Chcete-li například opravit vysoké zásahy, posuňte mířidlo nahoru.

Rozpis plánování praktické lekce

Pořadí této lekce v programu: _____ Celkový počet lekcí v programu: _____

Délka praktické lekce: _____ hod/min Sportovní zařízení: _____

Počet střelců: _____ Profil střelce: _____

Druh přivítání:

Příprava náčiní:

Délka: _____ min

Rozcvička, popis použitých cvičení

Obecná: _____

Zvláštní: _____

Střelba: _____

Délka: _____ min

Opakování předchozí praktické lekce

Opakovaný předmět: _____

Dotazy, které je třeba položit: _____

Očekávané odpovědi: _____

Očekávané provedení: _____

Připomínky: _____

Od: _____

Délka: _____ min



Uvedení vyučovaného předmětu

Vyučovaná dovednost: _____

Způsob uvedení: _____

Dotazy, které je třeba položit: _____

Očekávané odpovědi: _____

Délka: ____ min

Cíl:

Jaké výsledky se od střelců očekávají, pokud jde o tuto dovednost?

Vezměte v úvahu věk a počet střelců, počet trenérů a délku lekce.

Představení prvního cvičení:

Názorná ukázka:

Provede: _____

Vzdálenost: _____ m

Potřebné vybavení: _____

Rozmístění střelců: _____

Kde budu stát já: _____

Pokyny: _____

Provedení:

Seskupení střelců (pokud je zapotřebí): _____

Potřebné vybavení: _____

Kde budu stát já: _____

Pokyny: _____

Připomínka: _____

Počet vystřelených šípů: ____ sady po ____ šípech.

Zpětná vazba: _____

Rozbor: _____

Délka: ____ min

Představení druhého cvičení:

Názorná ukázka:

Provede: _____

Vzdálenost: _____ m

Potřebné vybavení: _____

Rozmístění střelců: _____

Kde budu stát já: _____

Pokyny: _____

Provedení:

Seskupení střelců (pokud je zapotřebí): _____

Potřebné vybavení: _____

Kde budu stát já: _____

Pokyny: _____

Připomínka: _____

Počet vystřelených šípů: ____ sady po ____ šípech.

Zpětná vazba: _____

Rozbor: _____

Délka: ____ min



Představení třetího cvičení:

Názorná ukázka:

Provede: _____ Vzdálenost: _____ m
Potřebné vybavení: _____
Rozmístění střelců: _____
Kde budu stát já: _____
Pokyny: _____

Provedení:

Seskupení střelců (pokud je zapotřebí): _____
Potřebné vybavení: _____
Kde budu stát já: _____
Pokyny: _____
Připomínka: _____
Počet vystřelených šípů: _____ sady po _____ šípech.
Zpětná vazba: _____
Rozbor: _____
Délka: _____ min

První hra

Název: _____
Uvedení: _____
Systém: _____
Seskupení střelců (pokud je zapotřebí): _____
Pokyny: _____
Počet vystřelených šípů: _____ sady po _____ šípech.
Úkol vyřazených střelců (pokud je zapotřebí): _____
Rozbor: _____
Délka: _____ min

Druhá hra

Název: _____
Uvedení: _____
Systém: _____
Seskupení střelců (pokud je zapotřebí): _____
Pokyny: _____
Počet vystřelených šípů: _____ sady po _____ šípech.
Úkol vyřazených střelců (pokud je zapotřebí): _____
Rozbor: _____
Délka: _____ min



Rozebora lekce:

Druh rozeboru: _____

Dotazy, které je třeba položit: _____

Očekávané odpovědi: _____

Délka: ____ min

Informace, které je třeba podat:

Různé (klubové akce...): _____

Dokumenty, které je třeba rozdat: _____

Příští lekce: _____

Délka: ____ min

Zaznamenání:

Délka: ____ min

Celkový počet šípů, které mají být vystřeleny: _____



Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Množství zpětné vazby Dobré Průměrné Špatné (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Kvalita zpětné vazby Dobrá Průměrná Špatná (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Různorodost Příliš velká Přiměřená Příliš malá (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Zábava Dobrá Průměrná Špatná (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Použitá cvičení Vhodná Nevhodná (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Použití výukové pomůcky Vhodné Nevhodné (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Použitý růst obtížnosti Vhodný Nevhodný (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Použití hry Vhodné Nevhodné (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Cíle Překročeny Splněny Nesplněny (vyznačte kroužkem)



Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Délka lekce Příliš dlouhá Přiměřená Příliš krátká (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Počet vystřelených šípů Příliš velký Přiměřený Příliš malý (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Rozbor lekce se střelcem Dobrý Průměrný Špatný (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Jiné Dobré Průměrné Špatné (vyznačte kroužkem)

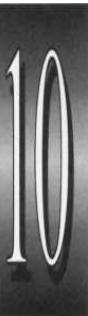
Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____

Jiné Dobré Průměrné Špatné (vyznačte kroužkem)

Proč?: _____

Změny, které je třeba provést: _____



Kapitola 11.

Sportovní zařízení pro skupinovou výuku

Ať už se jedná o halu nebo venkovní střelnici, zvolte takové sportovní zařízení, které bude dostupné pro invalidní vozíky a bude vyhovovat hendikepovaným střelcům. Ujistěte se, zda je zde veškeré zabezpečení nezbytné pro zajištění bezpečnosti při lukostřeleckém tréninku.

zařízení je nezbytné zajistit ochranu stěn nad a pod terčovnicemi. Tato ochrana zamezí odražení šípů zpět ke střelcům, ochrání stěny před zásahy šípů a rovněž ochrání šípy. Pokud je to možné, je vhodné obstarat k tomuto účelu síť a zakrýt sloupy. V ideálním případě by síť měla:

- viset alespoň 1 m od stěny;
- nebýt natažená
- ležet na podlaze (20 cm).

Vyvarujte se průhledů (okna, vchod...), jakož i přímého slunce dopadajícího na střeleckou čáru.

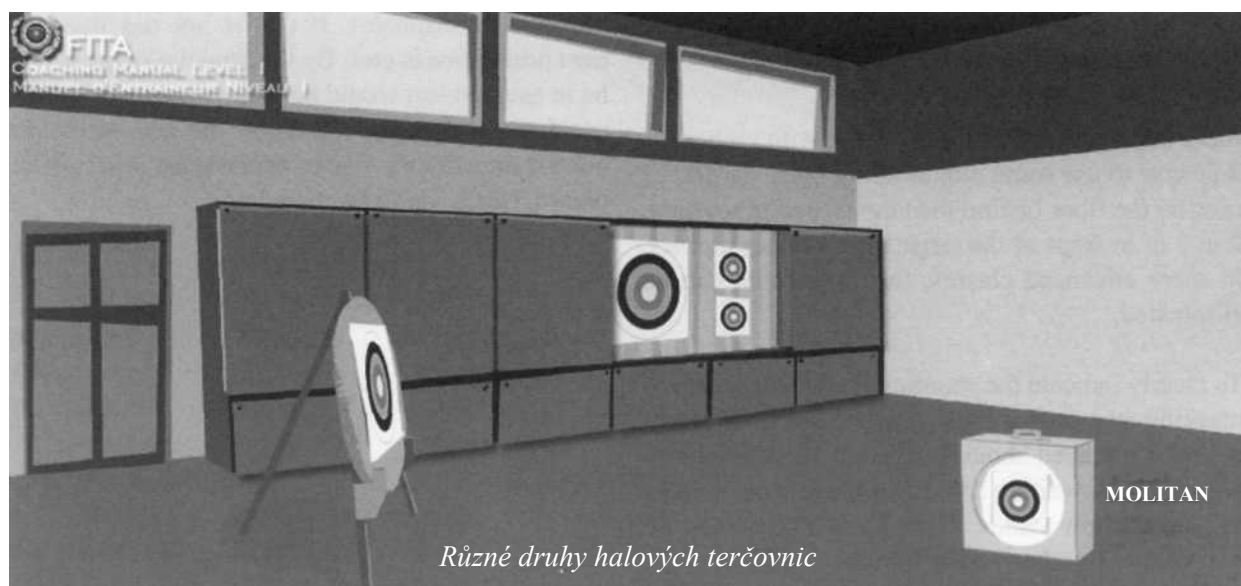


Uspořádání halové střelnice

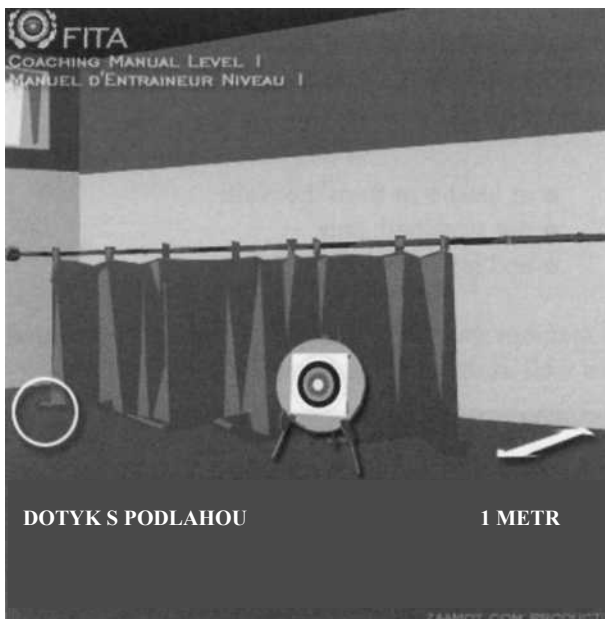
11.1. Halová střelnice

Pro lukostřelecké tréninky je možné využít libovolný prostor o velikosti 9 x 21 m, který pojme řadu 10 až 12 střelců. Pro větší skupinu a delší vzdálenosti by byla ideální velikost 20 x 30 m. Cokoliv v tomto rozmezí bude možné využít pro kratší vzdálenosti a počet střelců upravený odpovídajícím způsobem. V halovém sportovním

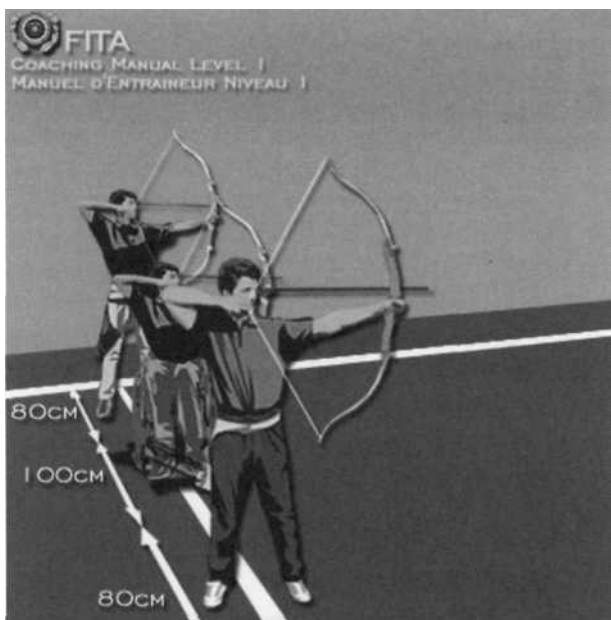
Jestliže jsou terče připevněny na stěně, je třeba připevnit nad a pod terčovnice bezpečnostní bariéru, jejíž složení bude stejné nebo podobné jako materiál použitý na terčovnice. Tato bariéra musí být dostatečně široká a musí se nacházet v přiměřené vzdálenosti od stěny, aby nemohlo dojít k poškození hrotů šípů.



Různé druhy halových terčovnic



Zavěšení a umístění sítě



Střelecká čára

Při lukostřelbě je rovněž zapotřebí vzít v úvahu poškození podlahy, proto je vhodné položit na podlahu za terči gymnastické matrace, koberce nebo rohože a pro začátečníky také 2 až 3 m před terče, pokud je to možné. Při pokročilejších lekcích lze toto opatření vynechat.

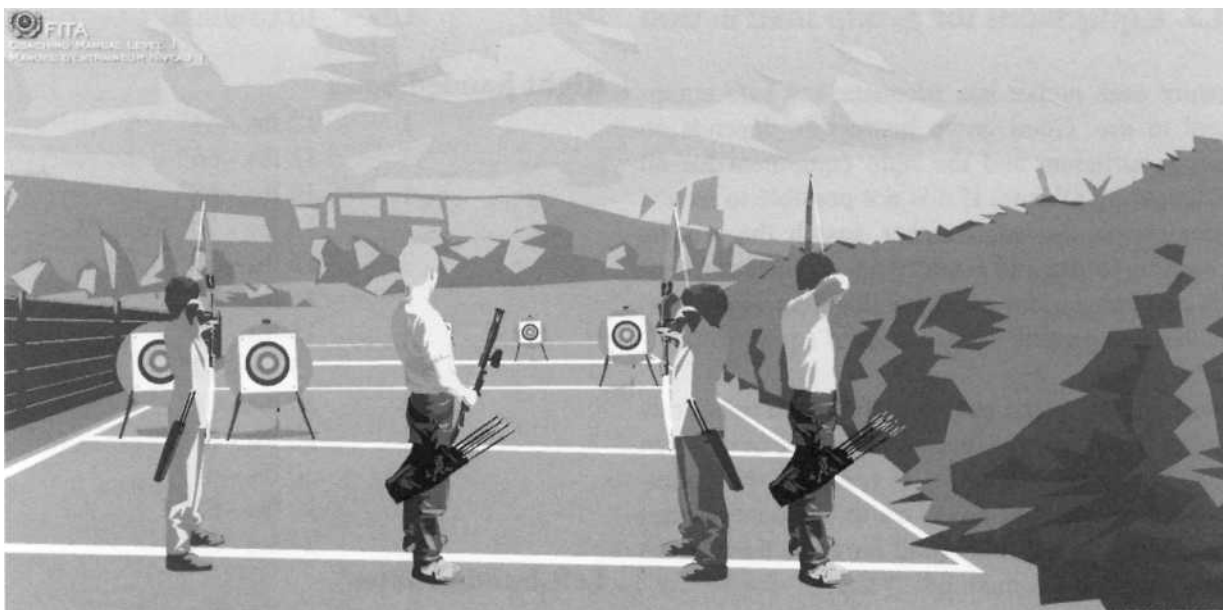
Zřetelně vyznačte na podlaze střeleckou čáru pomocí jednoho pásu leukoplasti. Asi 4 až 5 m za střeleckou čáru se umístíte druhý pás leukoplasti. Tato čekací pásma je určeno pro střelce, trenéry a stojánky na luky. Každý střelec by měl mít alespoň 80 cm volného prostoru a střelec na invalidním vozíku alespoň 1,5 m. Pokud je prostor velmi omezený, střílejte ve dvou skupinách, aby se střelci na čáře nemačkali. To rovněž usnadní sdílení jednoho luku dvěma střelci.

11.2. Venkovní střelnice

Pro venkovní střelnici je ideální rovná plocha, která za terči stoupá a vytváří tak přirozenou zarážku pro šípy a odstraňuje problémy s hledáním šípů v trávě. Šíp se dokáže ukrýt i v trávě ostříhané velmi nakrátko. Není-li k dispozici zarážka, musí za terči zůstat dlouhý, volný prostor. Při střílení na krátké vzdálenosti, 10 až 30 m, musí být tento volný prostor dlouhý alespoň 45 m, aby šípy dopadly na zem dříve, než narazí na nějakou překážku. Na úrovni terčů a těsně za nimi by neměl být asfaltový či jiný tvrdý povrch, od kterého by se mohly odrazet šípy, které nezasáhnou terč.

Vzdálenost terčů se obvykle nastavuje tak, že se terče posunují pro různé vzdálenosti dopředu a dozadu, aby bylo možné vytvořit pevnou střeleckou čáru. Tím také vznikne větší bezpečnostní prostor za terči umístěnými v krátkých vzdálenostech. Jestliže však na venkovní střelnici používáte pevné terčovnice nebo polotrvalé terče, je nezbytné posunout střeleckou čáru do požadované vzdálenosti. To vyžaduje dostatečně velký bezpečnostní prostor nebo přirozenou zarážku, jako například násep, pro zajištění bezpečnosti ve všech použitých vzdálenostech. Máte-li k dispozici síť určenou pro halovou střelnici, můžete ji použít i venku. Jelikož ji bude zvedat vítr, připevněte ji na kabel, aby se nemohla přehýbat.

Střelnice by měla být orientována na severní stranu (na severní polokouli a na jih na jižní polokouli). Pokud to není možné, zvolte východní stranu. Do té doby, než budete střelnice používat, bude slunce již dostatečně vysoko, aby nepředstavovalo žádný problém, a odpoledne již budou mít střelci slunce za zády. Doporučené velikosti střelnic naleznete v pravidlech FITA.



Uspořádání venkovní střelnice

Terčovnice

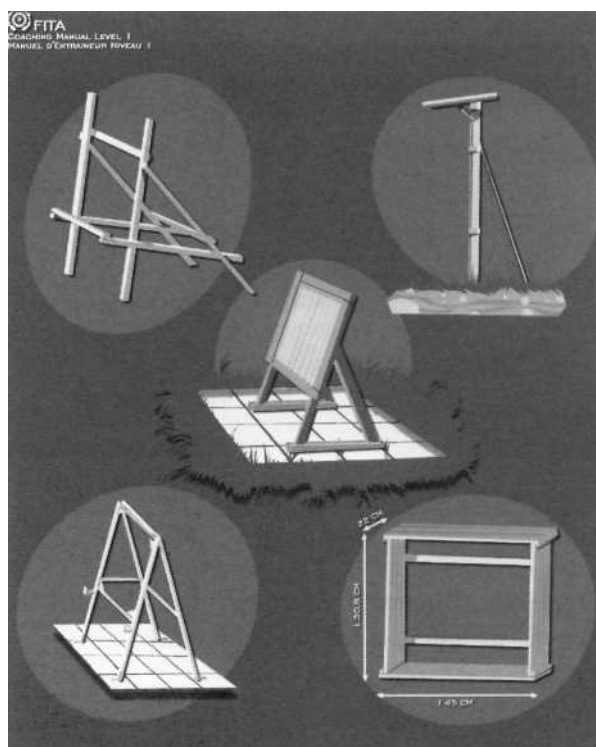
Pro střelce používající slabé luky je ideální lehká, přenosná terčovnice. Pro počáteční výuku je nejvhodnější terčovnice o velikosti 90 cm. Terčovnice by měly být pevně připevněny na stojany a stojany by měly být připevněny k zemi kolíky, aby se nemohly převrátit větrem. Aby nedocházelo ke zraněním při vytahování šípů z terčovnic, umístěte terčovnice co nejnižše. Dětem a střelcům na invalidních vozících se šípy snáze vytahují z měkkých terčovnic.

Terče

Terče se prodávají v mnoha různých velikostech, od 40 cm až do 122 cm. Pro počáteční výuku jsou vhodné plně barevné terče o průměru 80 cm. Kdykoliv je to možné, používejte ty největší terče. Je snazší střílet zpočátku do velkých terčů. Uspokojení ze zasažení středu je pro nové střelce tou nejlepší motivací.

Stojany

Nejvhodnější je používat dřevěné stojany, u kterých hrozí menší riziko poškození šípů. Od kovových stojanů by se mohly terče odrazit ke střelcům. Rovněž platí, že čím je stojan nižší, tím snadněji se z něj dětem a střelcům na invalidních vozících vytahují šípy.



Několik druhů stojanů

11.3. Vybavení pro skupinovou výuku

Zajistěte, aby měl každý střelec k dispozici přiměřené a bezpečné vybavení. Dobrá skupinová výuka závisí na dostatečném počtu správného vybavení pro všechny zúčastněné střelce. Není-li možné zajistit pro každého střelce kompletní sadu, spárujte střelce odpovídající velikosti a pohlaví (muži obvykle dokážou natáhnout silnější luk než ženy) a přiřďte dvěma střelcům jednu sadu vybavení.

Začněte vyučovat začátečníky se slabými reflexními luky, neboť tento typ luku bude vyhovovat různým délkám nátahu. Při provádění výuky s kladkovými nebo dlouhými luky se snažte používat luky slabší než 20 liber v plném nátahu (a pro kladkové luky ne více než 36 liber **peak weight**, pokud jsou).

Standardní lukostřelecká sada obsahuje následující vybavení:

- 1 luk – 10 až 25 lbs
- 1 chránič paže
- 1 chránič prstů
- 1 toulec připevněný k pásku nebo zásobník položený na zemi
- 3 až 6 stejných šípů správné délky
- 1 gumový pás

<u>Položka</u>	<u>Množství</u>	<u>Popis</u>
----------------	-----------------	--------------

Luky pro praváky

1	12 lbs - 64"
3	12 lbs - 66"
1	12 lbs - 68"
1	15 lbs - 70" (nebo 68")
3	15 lbs - 68"
2	15 lbs - 66"
1	15 lbs - 64"
1	15 lbs - 62"
1	20 lbs - 68"
1	20 lbs - 66"
1	20 lbs - 64"
1	20 lbs - 62"
1	24 lbs - 68"

Luky pro leváky

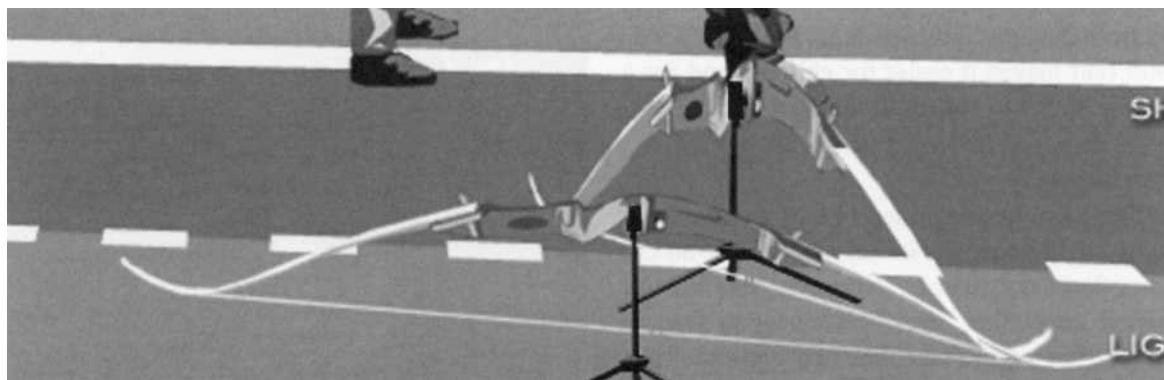
1	2 lbs - 66"
1	12 lbs - 64"
1	15 lbs - 70" (nebo 68")
1	15 lbs - 66"
1	15 lbs - 62"
1	20 lbs - 68"

Chrániče špiček luku

1 na každý luk

Chrániče paží

24	běžné délky
6	douhé délky



Příklad stojánku na luk

Doporučený seznam vybavení pro skupinu 24 střelců (zahrnující dospělé i děti):

Chrániče prstů

10	na pravou ruku, malý
10	na pravou ruku, střední
8	na pravou ruku, velký
3	na levou ruku, malý
3	na levou ruku, střední
2	na levou ruku, velký
(nebo použijte oboustranné chrániče)	

Toulce (zásobníky na šípy)

28 kusů

Závěsy na luk

10	malých
10	středních
8	velkých

Mířidla

25 kusů

Zakládky šípů

32	pro pravou ruku
12	pro levou ruku

Lůžka na tětívu

36	z 8 a 10 vláken
----	-----------------

Prsní chrániče

3	na pravou ruku, malý
4	na pravou ruku, střední
5	na pravou ruku, velký
1	na levou ruku, malý
2	na levou ruku, střední
2	na levou ruku, velký

(nebo použijte oboustranné)

Množství **Velikost dřívku** **Délka**
(v palcích)

Hliníkové šípy

1 tucet	1416	24
2 tucty	1516	25
2 tucty	1516	26
1 tucet	1616	26
2 tucty	1616	27
2 tucty	1616	28
6 tuctů	1716	28
1 tucet	1716	29
6 tuctů	1816	30
6 tuctů	1916	31

Dřevěné šípy

1 tucet	< 35 lbs	24
5 tuctů	< 35 lbs	26
4 1/2 tuctu	< 35 lbs	28
1 1/2 tuctu	< 35 lbs	30
6 tuctů	30 - 40 lbs	

Karbonové šípy

3 tucty	Club	26
3 tucty	Club	27
3 tucty	Club	29
1 tucet	Club	30
1 tucet	Club	31

11.3.1. Luky

Luky vybírejte velmi pečlivě. Pro počáteční výuku nesmí být síla luku nebo síla nátahu příliš malá ani příliš velká. Jakmile se střelec naučí správnou techniku a vybuduje si „lukostřelecké svaly“, může přejít k luku, jehož síla odpovídá typu střelby, který si zvolil.

Používání příliš silného luku od samého počátku není vhodné pro vytvoření správné techniky. Existuje několik zkoušek pro nalezení správné rovnováhy mezi kondicí střelce a silou nátahu luku. Zde je uvedeno několik z nich:

- A) Zkouška držením luku v plném nátahu po dobu 30 sekund. Jestliže to střelec nedokáže, je pro něj luk příliš silný.
- B) Střelec drží luk v plném nátahu 10 sekund a potom 10 sekund odpočívá. Tento postup zopakuje 10-krát. Pokud to nedokáže, je luk příliš silný.

Pro obě cvičení: pokud je to pro střelce příliš snadné, je luk příliš slabý.

Podle následující tabulky určíte sílu luku vhodnou pro délku nátahu střelce.

Síla luku pro začínající střelce:

Děti 6 až 8 let	asi 10 lbs
Děti 8 až 12 let	asi 12 lbs
Chlapci 12 až 14 let	15 až 20 lbs
Dívky 12 až 14 let	12 /16 lbs
Chlapci 15 až 17 let	16/18 až 18/22 lbs
Dívky 15 až 18 let	15/18 lbs
Muži	16/18 až 20/24 lbs
Ženy	16/20 lbs

* Síla luku v librách pro délku nátahu střelce

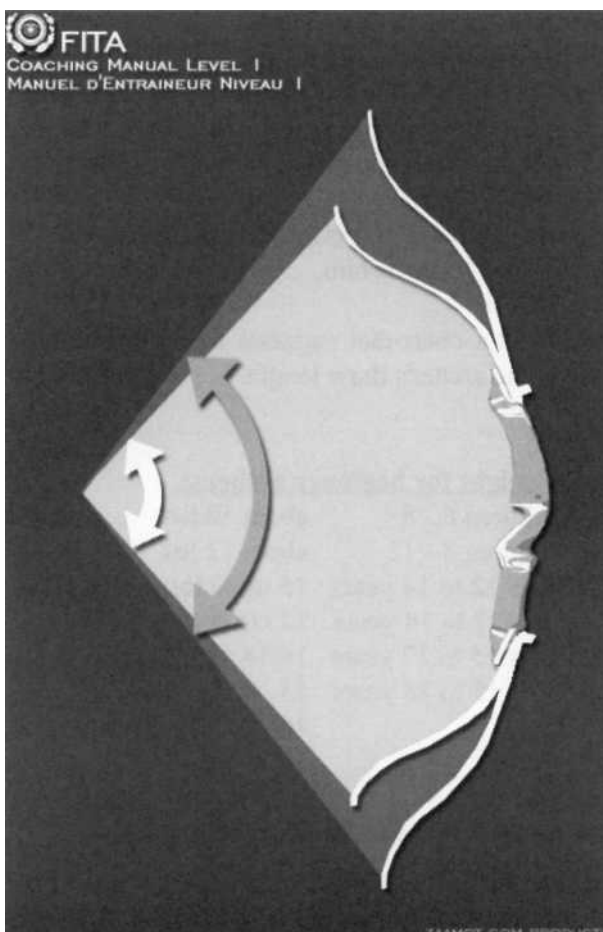
Poznámka: Vzhledem k použití těchto malých sil nebudou malé děti schopny střílet na dlouhé vzdálenosti. I kdyby mohly, na počáteční úrovni je vhodné začít na krátké vzdálenosti.

Síla reflexního luku se měří při délce nátahu 28" k zadní straně luku (26 1/4" od lůžka na tětívě k bodu uložení rukojeti luku, plus 1 3/4" pro šířku **window**). Potřebujete-li odhadnout skutečnou sílu při jakékoliv délce nátahu, přičtete nebo odečtete dvě libry na jeden palec nátahu nad nebo pod vyznačenou sílu.



Příklad: Luk označený 24 liber při 28" bude 28 liber při 30" a 20 liber při 26".

Délka reflexního luku se měří od špičky ke špičce podél luku, když je luk bez tětiny. Většina výrobců vyrábí reflexní luky dlouhé od 62" do 70". Při trénování začátečníků je lepší, aby byl použitý luk raději příliš dlouhý luk než příliš krátký. Krátké luky se obtížně natahují při větších délkách nátahu a úhel tětiny v plném nátahu může skřípnout prsty střelce, takže nebude schopen tětivu správně uvolnit. Při střílení z příliš krátkého luku může rovněž dojít k poškození luku.



Úhel tětiny je na kratším luku ostřejší než na delším luku

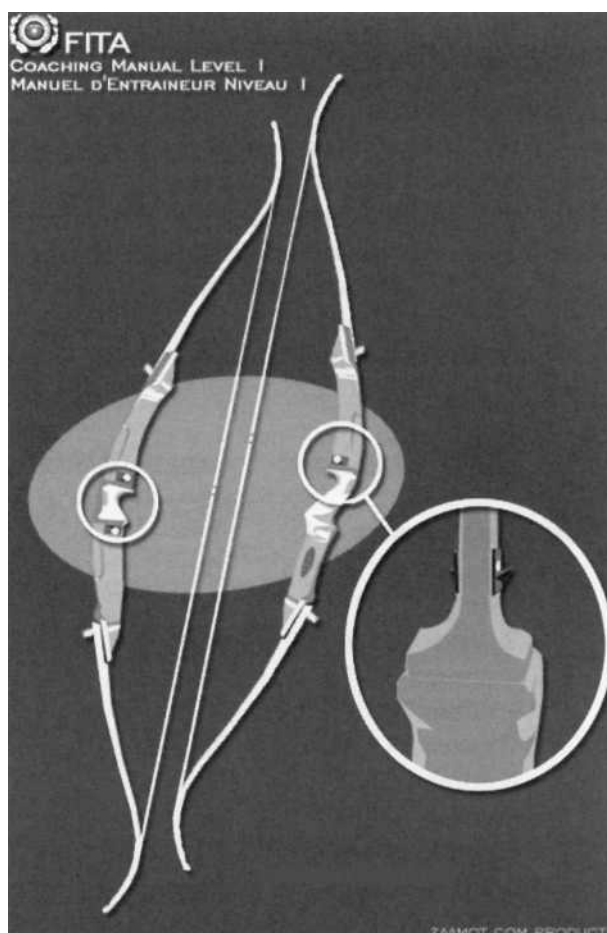
Délka šípů

Délka luku

	<i>Dřevěný</i>	<i>Laminátový</i>
18" - 20"	Ne méně než 52"	Ne méně než 42"
21" - 23"	Ne méně než 56"	Ne méně než 48"
24" - 25"	Ne méně než 60"	Ne méně než 54"
26" - 27"	Ne méně než 66"	Ne méně než 62"
28" - 29"	Ne méně než 68"	Ne méně než 64"
29" - 30"	Ne méně než 70"	Ne méně než 66"

Oboustranné luky

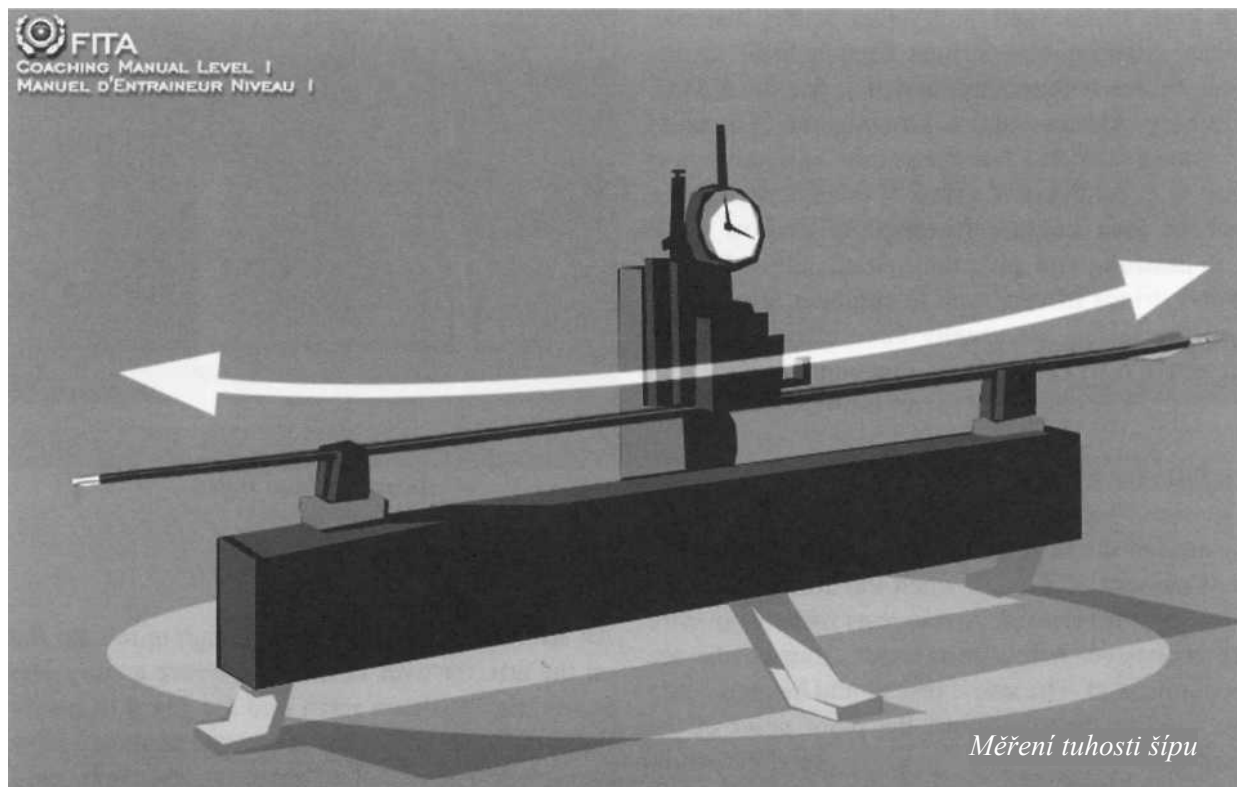
Několik firem vyrábí luky, které mohou používat buďto praváci nebo leváci. Tyto luky jsou velmi vhodné pro skupinovou výuku. Většina luků tohoto typu má 2 **sight windows** a mohou je používat leváci i praváci, když si je otočí. Tyto luky jsou vhodné pro střelce, který se učí základní formu. Nejsou vhodné pro soutěže. Pokud střílí z luku pravák, zajistěte, aby se **bow window** nacházelo na levé straně luku, a u leváků naopak.



Oboustranný luk

11.3.2. Šípů

K výrobě šípů se používají rozmanité materiály: dřevo, laminát, hliník a karbon nebo kombinace karbonu a hliníku. Dřevěné šípů nejsou vhodné pro začátečníky, neboť se mohou znenadání zlomit a způsobit vážná zranění. Kromě toho se obtížně opravují. Laminátové šípů jsou dražší a odolnější než dřevěné. Tyto šípů není vhodné používat na počáteční úrovni, neboť jsou příliš těžké pro slabé luky. Hliníkové a karbonové (nebo jejich kombinace) šípů jsou nejoblíbenější a velmi všestranné. Jsou si velmi podobné a lze je zakoupit



Měření tuhosti šípů

v různých velikostech a vahách. Tento typ šípů vyžaduje určitou údržbu, zejména rovnání. Pro potřebu menší údržby doporučujeme dřívky ze slitiny XX75 a lepší. Karbonové šípky jsou lehké, neohýbají se, takže nevyžadují rovnání a proto vyžadují menší údržbu. Mohou se však roztrítit a nelze je opravit. V závislosti na materiálu použitém na terčovnice často vyžadují vytahovač šípů.

UPOZORNĚNÍ: Nestřilejte s prasklým nebo poškozeným šípem.

Pokuste se vytvořit pro každého střelce sadu stejných šípů. Každý střelec by měl mít sadu tří až šesti šípů. Jednotlivé sady by měly být označeny nebo ozdobeny odlišně pro snazší rozpoznání. Všechny šípky v sadě musí mít stejnou délku, velikost a složení.

Hlavními technickými kritérii je: hmotnost, tuhost a délka. Hmotnost se určuje v grátech a představuje celkovou hmotnost kompletního šípku připraveného k použití (včetně končičku, hrotu a letek). Lehčí šípky létají rychleji. Továrně vyráběné šípky jsou si většinou dostatečně podobné, takže skupina začátečníků může dosahovat dobrých výsledků. Tuhost je měřítko míry statického prohnutí v tisícinách palce, když se šíp položí mezi dvě opěry a na jeho střed se tlačí silou dvou liber. Hned po uvolnění tětiny se šíp ohne a tuhost šípku určuje, zda je šíp vhodný pro danou sílu nátahu luku. Šíp, který

není dostatečně tuhý, se příliš prohýbá a špatně létá. Také příliš tuhý šíp bude létat špatně a nepřesně. Je důležité zajistit stejnou tuhost šípů v jedné sadě, aby všechny šípky létaly stejně. Všeobecně platí, že je lepší používat šípky, které jsou o něco tužší než by měly, spíše než příliš měkké šípky. Na všech šípkych je vyznačena jejich hmotnost a tuhost.

Délka se měří v palcích od spodní části drážky v končičku po místo, kde je šíp odříznutý, a u šípů v jedné sadě by se neměla lišit o více než 2 mm. Větší rozdíl ovlivňuje proces míření, délku nátahu, sílu a rovnovážný bod šípku. Kromě toho již pak není sada sladěná a šípky nebudou dopadat do jednoho místa. Příliš dlouhé šípky jsou přijatelné pro střelení. Příliš krátké šípky NEJSOU bezpečné.

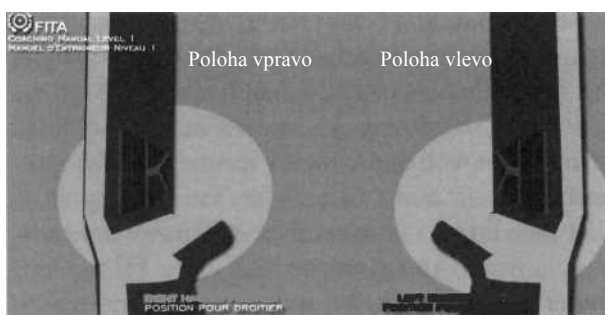
11.3.3. Tětiny

Tětiny pro tuto úroveň (začátečníci) jsou nejčastěji vyrobeny z Dacronu. Některé levné luky se prodávají s opletenými tětinami, které jsou na jednom konci přivázané a na druhém konci mají smyčku. Tyto tětiny je vhodné vždy nahradit pokud možno Dacronovými tětinami. Ty se vyrábí v různých barvách a vydrží velmi dlouho. Luky pro začátečníky nejsou obvykle konstruované pro použití s tětinou z jiného materiálu. Při objednávání nových tětin od místního prodejce se podívejte, zda je na spodním rameni luku vyznačeno číslo A.M.O. (Archery Manufacturers Organization – Organizace výrobců lukostřeleckého vybavení). Sdělte toto číslo prodejci a on tak pozná, jak dlouhou tětinu má

vyrobit. V případě, že zde není číslo A.M.O. vyznačeno, změřte délku luku bez tětivy a sdělte ji prodejci. Osmivláknové Dacronové tětivy se velmi dobře hodí pro luky pro začátečníky. Tětivy na reflexní luky jsou obvykle o tři palce kratší než je délka A.M.O. luku. (Délka tětivy na kladkový luk je obvykle vyznačena na spodním rameni.)

11.3.4. Zakládky šípů

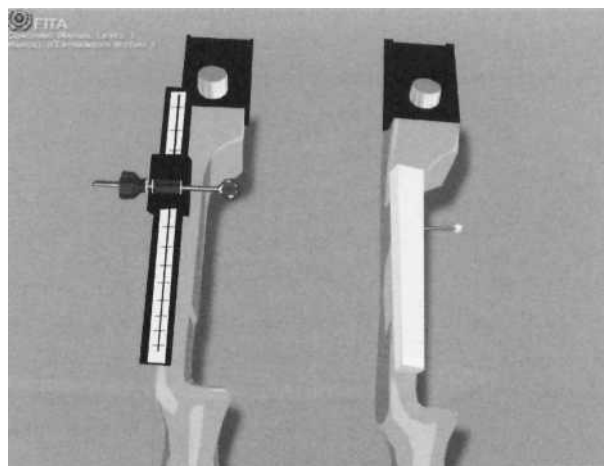
Použití zakládky šípu je důležité, neboť zakládka zmenšuje plochu dotyku šípu na povrchu luku, takže v okamžiku, kdy se při uvolnění tětivy začne šíp pohybovat, vzniká minimální tření. Zakládky šípů vyrobené z drátku jsou drahé. Je vhodné používat plastové zakládky. Zakládka se nalepí na **window** těsně nad místo uložení rukojeti a měla by být vyrovnána v pravém úhlu, kolmo k tětivě.



Oboustranná zakládka šípu

11.3.5. Mířidla

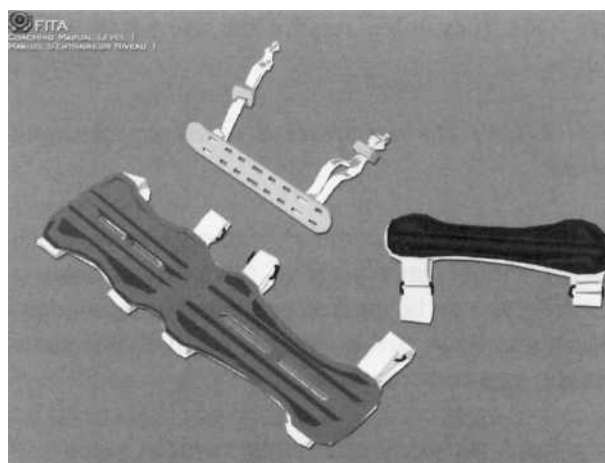
Mířidlo se skládá z hlavní lišty mířidla s nastavitelnou výškovou lištou (svislá), boční úpravou vlivu větru (vodorovná) a kolíkem. Mířidla není nutné používat při prvních lekcích, jejich použití však není vyloučeno. Střelec pak může být posedlý opravováním výstřelů posunováním mířidla místo toho, aby se zaměřil na střeleckou techniku. K dostání je celá řada jednoduchých, nepříliš nákladných mířidel. Levné mířidlo si můžete vytvořit z proužku korku, plsti nebo těsnění silného 3 až 5 mm upraveného na velikost 1,2 x 13 cm a přilepeného na zadní straně luku. Jako **nastavitelná lišta** (tečka) vám poslouží špendlík s velkou barevnou hlavičkou. Toto zařízení funguje poměrně dobře, může se však snadno pohnout. Při upevňování tohoto mířidla na luk zajistěte, aby bylo ve svislé poloze. Ujistěte se, zda šíp neudeří při uvolnění tětivy do mířidla a rovněž se ujistěte, jestli je dobře utažené.



Dva typy mířidel pro počáteční úroveň

11.3.6. Chrániče paží

Chránič paže musí být dostatečně tvrdý, aby na paži nebo na oblečení zůstal plochý. Do kvalitnějších chráničů se vsívá výztuž pro zajištění plochosti. Aby dobře seděl, měl by být vybaven dvěma pásky. Začátečníci mohou používat typ se třemi pásky. Tento typ zakrývá paži pod loktem, kde začátečníky občas udeří tětiva. Chránič paže vyrobený ze zkřížené gumové pásky se může časem vyboulit a způsobovat potíže se vzdáleností tětivy od těla. Chránič lze podle potřeby používat buďto na pravé nebo na levé paži.



Různé typy chráničů paží

11.3.7. Prsní chrániče



Rukáv přední ruky uchycený spínacími špendlík

Volný oděv lze uchytnout pomocí špendlíků nebo pásky, aby do něj nenarážela tětiva.



Rukáv přední ruky připevněný páskou / gumou, suchým zipem...

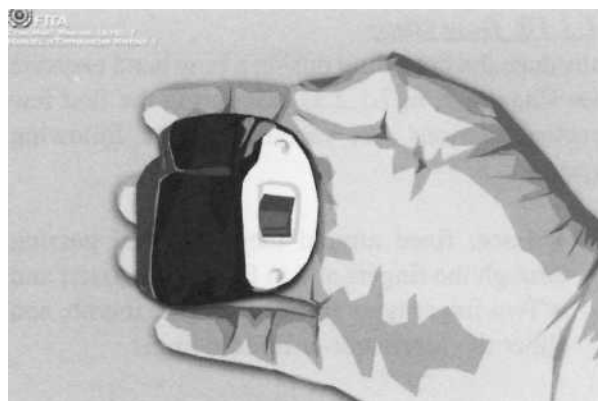


Oděv připevněný pomocí smyčky vyrobené z gumového pásu

11.3.8. Chrániče prstů

Účelem tohoto chrániče je chránit prsty a zajistit hladký, rovnoměrný povrch pro provedení čistého uvolnění tětivy. Trocha maskového prášku zajistí rovný, nepřilnavý povrch a prodlouží životnost chrániče. Pro počáteční výuku se chrániče prstů nepoužívají. Tato pomůcka se zavádí v okamžiku, kdy střelec pocítuje podráždění prstů. Bez této

pomůcky se bude začátečník cítit příjemněji a rovněž bude schopen docílit lepší polohy prstů. V pozdějších fázích však střelec použitím chrániče dosáhne čistšího uvolnění tětivy. Chrániče prstů jsou vhodnější než střelecké rukavice, neboť u nich vzniká méně problémů s velikostí. Při použití chrániče cítí střelec tětivu a šíp, což pomáhá řízení v počátečních stádiích. Měli byste mít k dispozici asi 20% chráničů na levou ruku. Na počáteční úrovni poslouží poměrně dobře levný, plastový oboustranný chránič. Tento typ chrániče lze použít jak pro praváky tak i pro leváky a vyrábí se v malé, střední a velké velikosti. Otvor by měl být tak velký, aby se chránič zachytil za druhý kotník a nedal se stáhnout taháním za jeho vnější konec. Chránič musí být dostatečně velký, aby zakryl prsty natahující tětivu, když jsou zohnuté pro uchopení tětivy. Přebytek materiálu zpomaluje tětivu při uvolnění a způsobuje problémy s letem šípů.



Chrániče prstů nepřesahující šířku prstů. Pro děti bude nezbytné zajistit malou velikost nebo patřičně upravit velikost chrániče pro dětské ruce a prsty.

11.3.9. Zásobníky na šípy

Existují dva typy zásobníků na šípy vhodné pro skupinovou výuku: **opaskový neboli postranní toulce a stojací zásobník**. Někdy se používají kapesní toulce, ty však nejsou vhodné pro začátečníky. Opaskové toulce lze upravit pro praváky i leváky otočením háku. Jsou vhodné pro použití v hale i venku. **Stojací zásobníky** jsou k dostání ve dvou verzích, halové a terénní. Halový typ má plochou základnu, která nenechává na podlaze šmouhy, a je dostatečně těžký, aby udržel šípy. Terénní typ má na dně kovový hrot, který je možné zabodnout do země, aby jej nemohl převrhnout vítr. Některé **stojací zásobník** rovněž slouží jako stojánky na luk a mají na horním konci vidličku určenou pro opření luku. **Stojací zásobník** je vhodné umístit přibližně 30 cm před pravé chodidlo při postoji na střelecké čáře pro praváky, pro leváky před levé chodidlo. Použití těchto zásobníků má pět nevýhod:

- při návratu od terčovnice na střeleckou čáru musí střelci nosit šípy v rukou, což může být někdy nebezpečné
- při posunutí střelecké čáry je nezbytné je přemístit
- zvětší se prostor na jednoho střelce na střelecké čáře
- jsou zapotřebí dva, do haly a ven
- při každé lekci musí být umístěny přesně na stejném místě pro snazší docílení jednotnosti procesu zakládání šípu v průběhu střelby

Do zásobníku se musí vejít alespoň pět šípu. Větší velikost, nabízená někdy v katalogu, nemá na této úrovni žádný význam.

11.3.10. Závěs na luk

Závěs na luk zaveďte v průběhu cvičení pro přední ruku (viz kapitola 7, oddíl 7.1.2.3), nikoliv během prvních několika praktických lekcí. Je vhodné použít následující typy:

- Šňůrka: uvázaná kolem zápěstí a procházející mezi prsty a před madlem
- Závěs na dva prsty: uvázaný kolem palce a kolem ukazováku nebo prostředníku.

Není vhodné, aby byl závěs připevněný k madlu, protože se luk pohybuje natolik, že střelec často natáhne prsty nebo uchopí luk.



Dva nejoblíbenější typy závěsů na luk

11.4. Péče o vybavení

11.4.1. Údržba

- Luky uchovávejte bez napnutých tětiv, ležící naplocho. Nestavte je na špičku.
- Nestřílejte z luku naprázdno, tj. bez šípu.
- Zamezte vystavení náčiní extrémním teplotám, například v autě za horkého počasí.
- Přeppravujte veškeré vybavení ve vhodných pouzdrech.
- Často kontrolujte ramena luků vyrobená z tuhého laminátu. Jestliže se v laminátu vyskytují světlé, téměř bílé proužky a začínají se odlamovat kousky laminátu, je třeba vyměnit luk za nový.
- Pravidelně kontrolujte, zda se na ramenech kladkových luků nevyskytují praskliny, a to zejména vodorovné. V takovém případě není vhodné luk používat. Kvalifikovaný výrobce luků může být schopen popraskaná ramena opravit.
- Pravidelně kontrolujte, jestli nejsou ramena zkroucená a zda po napnutí na luk leží tětiva ve středu ramene. V opačném případě zanechte luk do opravy ke zkušenému prodejci.
- Zachovávejte správnou výšku **bracing** (vzdálenost mezi nejhlubší částí rukojeti a tětivou). Měla by se pohybovat od 20 do 23 cm, kdy 21,5 cm je průměr.
- Pravidelně kontrolujte, zda se špičkách ramen nevyskytují ostré hrany nebo nerovnosti povrchu, které by mohly způsobit opotřebení tětivy.
- Často pečlivě kontrolujte, jestli se na šípech nevyskytují praskliny, trhliny nebo úlomky, zejména v blízkosti hrotu. Pokud na nich najdete sebenepatrnější vady, vyměňte je za nové.
- Kontrolujte, zda jsou hliníkové šípy rovné a v případě potřeby je narovnejte.
- Často opatrně kontrolujte, zda nejsou končičky prasklé, naštipnuté a zda jsou pevně uchyceny. V případě, že na nich najdete sebenepatrnější vady, vyměňte je.
- Kontrolujte, jestli se na hrotech nevyskytují ostřiny nebo jestli nejsou tupé a v případě potřeby je vyměňte.
- Dřevěné šípy uchovávejte na chladném, suchém místě, aby nedocházelo k jejich zkroucení a popraskání.
- Uchovávejte šípy ve vhodném pouzdře, nikoliv v toulci, aby se nepoškodily letky.
- Značně poškozené letky vyměňte. Avšak i šíp s poškozenými nebo chybějícími letkami bude létat uspokojivě na krátké vzdálenosti.
- Je třeba kontrolovat mířidla a dotáhnout povolené šrouby. Poškozené **kolíky** mířidel je nezbytné vyměnit nebo opravit.

- V pouzdře na luk neuchovávejte rozpouštědla a repenty. Při náhodném vylití nebo prosakování by mohlo dojít k poškození ramen.

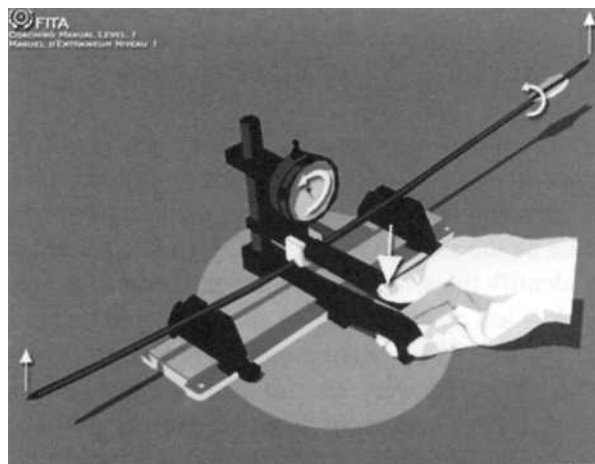
Doporučené vybavení skříňky na nářadí:

Príslušenství	Údržba vybavení
Píšťalka	Lepicí páska
Náhradní chrániče prstů	Leukoplast
Náhradní chrániče paží	Značkovače (1 velký, 1 tenký)
Náhradní prsní chrániče	Náhradní zakládky šípů
Gumové pásy	Náhradní součásti na mířidla
Kolíky na terče	Imbusové klíče
Šroubováky	Kleště
Utěrky	Náhradní tětivy
Dětský pudr na vysušení dlaní	
Vosk na tětivu	Provazový napínák
tětivy Cord bow stringer	
Tužky	Náhradní nock locators
Pásky na oko nebo členky	
Bodovací karty	Kleště na nock locators
Nocking pliers	
Golfové podložky na míčky	Náhradní letky
Vysoušecí krém	Náhradní končíky
Krejčovské špendlíky	Bow square
Měřicí pásmo	Ovinutí (nástroj a vlákno)
Lepidlo na letky: epoxid, sekundové lepidlo a termoplastické lepidlo	

11.4.2. Opravování šípů

Šípy by měly být vždy rovné. Malé ohyby na hliníkových šípech nemají u začátečníka vliv na

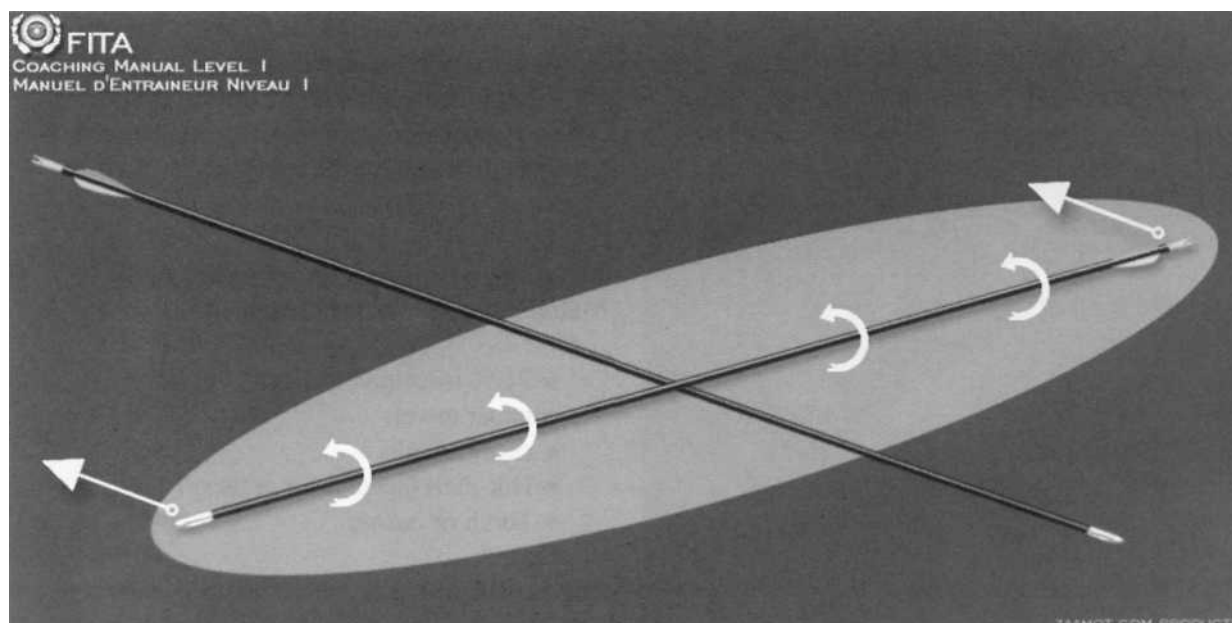
přesnost. Zkontrolujte šíp pohledem podél dřívku nebo jím otáčejte a sledujte, zda nedochází ke kývání nebo kmitání. Rovnost je rovněž možné zjistit válením šípu po stole.



Narovnejte hliníkový šíp pomocí vyrovnávačky

Vždy zkontrolujte, zda se na šípu nevyskytuje poškození, jako jsou praskliny, úlomky nebo stlačená místa, neboť v takovém případě je použití šípu nebezpečné a nepřesné. Narovnání lze provádět ručně, to však vyžaduje velkou zkušenost. Je zapotřebí opatrnosti, protože někdy může šíp v průběhu tohoto procesu prasknout.

Při objednávání šípů pro výuku je vhodné objednat také zásobu končíků a letek, aby byly stejného typu a barvy jako původní. Letky nebo brčka je možné vyměnit pomocí lepičky letek. Bez tohoto zařízení je obtížné zachovat letku na šípu v přímém směru do té doby, než uschne lepidlo. Většina prodejců lukostřeleckého vybavení také připevňuje letky na



Rychlé otáčení: oblíbený způsob kontrolování rovnosti šípu

šípů, což je levnější než zakoupení nových šípů. V ideálním případě by měl každý oddíl vlastnit lepičku letek. (Viz následující obrázek „Opatření šíp letkami“.)

Končíky je třeba často vyměňovat, neboť v případě zásahu jiným šípem se končík rozlomí. Končíky se vyrábí v různých velikostech a barvách. Všechny končíky na jedné sadě šípů musí být stejné velikosti a typu. Barva je důležitá pro rozpoznání šípů v terči. Jestliže na hliníkovém šípě zůstane uchycena část starého končíku, je třeba ji opatrně odstranit nahřáním a jemným stažením pomocí kleští. Buďte velmi opatrní s **swage**. Z dřevěných šípů oškrábejte nebo obruste staré lepidlo smirkovým papírem. Pracujte opatrně, aby nedošlo k sedření části dřeva, neboť v takovém případě by byl končík usazený nakřivo. Hliníkové šípky očistěte čisticím na acetonové bázi. Jakmile šíp uschne, ujistěte se, zda nový končík dobře pasuje, kolem **swage** naneste tenkou vrstvu lepidla na letky a lehce avšak pevně přitiskněte končík na správné místo. Správného natočení končíku docílíte, když jej vyrovnáte se

značkou přímo za **cock feather**. Pokud zde žádná značka není, potom by drážka končíku měla svírat pravý úhel s **cock feather**. Po usazení končíku a odstranění přebytečného lepidla z jeho spodního okraje zkontrolujte, zda je končík správně vyrovnaný. Rychle otáčejte šípem ve špičkách prstů nebo na hraně stolu a ujistěte se, že je končík vyrovnaný s osou šípku a sledujte, zda nedochází ke kmitání. Dokud lepidlo nezaschne, můžete provádět drobné úpravy. Před použitím vložte šíp do úložného regálu a nechte končík půl hodiny zaschnout.

Čas od času je nezbytné vyměnit hroty. Drobné vady na hrotu lze vyhladit jemným pilníkem nebo smirkovým papírem. S výjimkou dřevěných šípů se hroty obvykle nalepují pomocí termoplastického lepidla, jako je například Ferr-L-Tite. Hrot musí přesně padnout do dřívku.

POKYNY K ÚDRŽBĚ Z PŘÍRUČKY FIRMY EASTON

Odstranění hrotů (a/nebo vložek)

Při odstraňování kovového hrotu (vložky a hrotu v jednom kusu) nebo vložky a hrotu jako dvou kusů, je třeba:

1 - Lehce nahřívajte viditelný konec hrotu po dobu 3 – 5 sekund nad malým plynovým plamenem.

UPOZORNĚNÍ: Zamezte přehřátí součástky nebo šípku.

2 - Ihned uchopte hrot pomocí kleští.

3 - Otočte a vytáhněte hrot (a případně vložku).

4 - Jestliže není možné hrot nebo vložku vyjmout, proveďte znovu zahřívání po dobu 3 – 5 sekund a pokus opakujte.

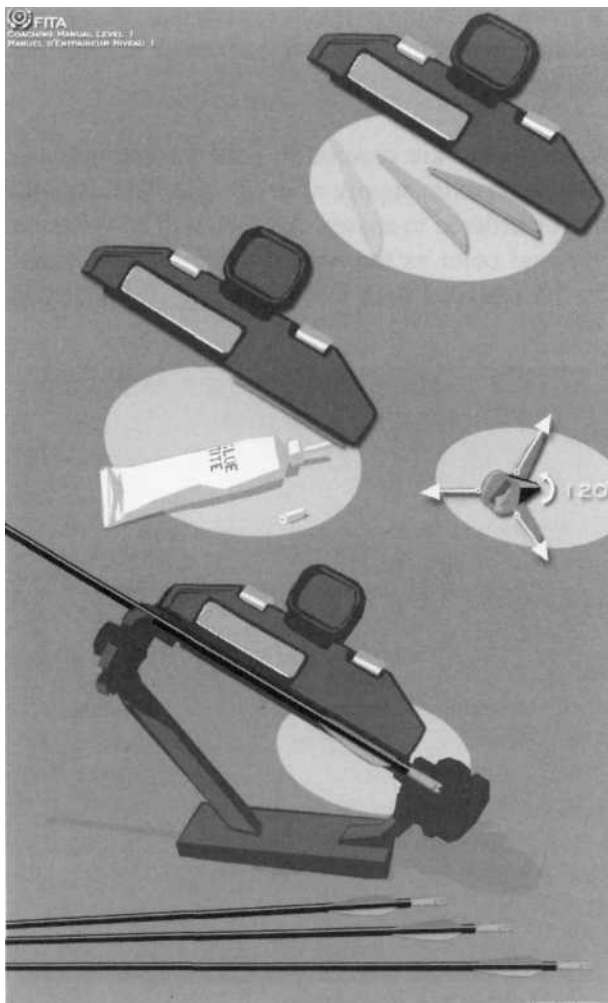
5 - Opakujte krok 4 tak dlouho, dokud lepidlo dostatečně nezměkne, aby bylo možné součástku odstranit.

Zasazování hrotů a vložek do šípů

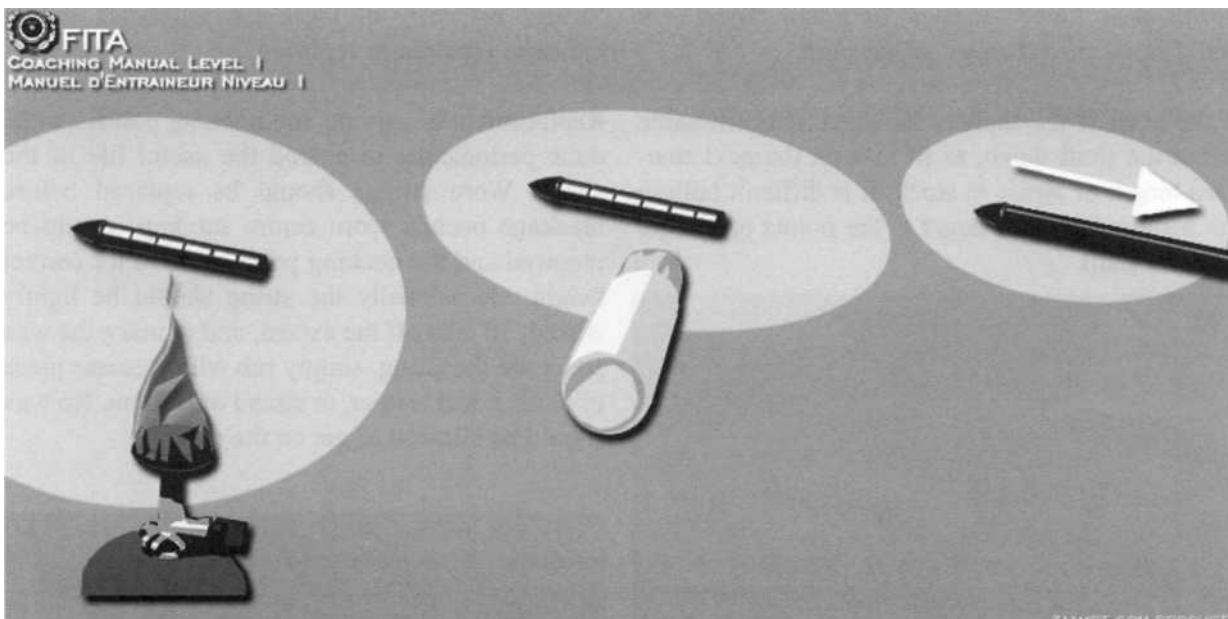
Materiál nezbytný k zasazení:

- 91 % izopropylalkohol
- papírové utěrky
- bavlněné tampony
- termoplastické lepidlo (určené zvláště pro lukostřelbu)
- hořák nebo kahan

Následující pokyny lze použít pro jeden hrot nebo pro hliníkovou vložku s našroubovaným hrotem.



Opatření šípku letkami



Přilepení hrotu

Po zařiznutí šípů na požadovanou délku postupujte opatrně podle pokynů pro zasazení hrotů a vložek a zamezte přehřátí hrotu. Přehřátý hrot může poškodit epoxidový spoj mezi karbonovou a hliníkovou trubicí (u karbonovo-hliníkového šípů) nebo snížit odolnost hliníku v této oblasti (u hliníkového šípů), případně zničit epoxidový spoj slepující karbonová vlákna (u karbonového šípů). Pro lepení hrotů a vložek použijte termoplastické lepidlo.

1. Očistěte vnitřní část **hrotové strany šípů** do hloubky asi 5 cm pomocí bavlněného tamponu namočeného v 91% alkoholu. Tento postup opakujte tak dlouho, dokud se na tamponu nebudou zachytávat zbytky prachu po řezání či jiné nečistoty. Před lepením hrotu nechte šíp důkladně oschnout.

2. Nad malým plynovým plamenem opatrně nahřejte tyčinku termoplastického lepidla, potom naneste kroužek horkého lepidla na vnitřní část **hrotové strany šípů**.

UPOZORNĚNÍ: Nevystavujte šíp přímému žáru. Bod tavení termoplastického lepidla je dostatečně nízký, aby při zasazování hrotu nedošlo k poškození šípů, a dostatečně vysoký, aby hrot zůstal pevně přilepený i při teple vznikajícím třením, ke kterému dochází, když šíp proniká terčovnicí. Při použití termoplastického lepidla s nižší teplotou tání mohou hroty šípů zůstat zachycené v terčovnici.

3. Držte konec hrotu v prstech. (Nepoužívejte kleště, neboť by tak mohlo dojít k přehřátí hrotu.) Nahřejte obnaženou část **dříku hrotu nebo vložky**, dokud neucítíte, že se začíná zahřívat. Potom by měl být dostatečně horký, aby roztavil termoplastické lepidlo.

UPOZORNĚNÍ: Zamezte přehřátí hrotu. Jestliže je hrot příliš horký, než abyste jej dokázali udržet v prstech, je příliš horký i na zasazení do šípů. Odložte hrot na nehořlavý povrch, dokud nevychladne.

4. Nahřejte termoplastické lepidlo a naneste bohatou vrstvu lepidla na dřík hrotu nebo vložky.

5. Potom ihned, zatímco je lepidlo stále tekuté, zatlačte hrot a/nebo vložku krouživým pohybem do šípů, dokud nedosedne na konec šípů. Jakmile hrot dosedne na konec šípů, otočte jím ještě dvakrát dokola, aby se lepidlo rovnoměrně rozetřelo.

POZNÁMKA: Nezasunujte hrot a/nebo vložku do šípů silou. Pokud se zcela neusadí, ihned začněte hrot znovu nahřívat po dobu 2 – 3 sekund a potom se jej pokuste opět zasunout do šípů.

6. Papírovou utěrkou rychle otřete přebytečné lepidlo, dokud je horké.

UPOZORNĚNÍ: Nevystavujte šíp (jakéhokoliv typu) přímému žáru, neboť by mohlo dojít k poškození karbonových vláken a snížit odolnost hliníku v této oblasti. Hroty nepřehřívejte, protože by rovněž mohly poškodit šípů.

Pokud je přední část šípů poškozená, je vhodné šíp zaříznout na délku odpovídající následující standardní délce šípů, které jsou k dispozici. Jsou-li hroty širší než šípky, znesnadňuje to vytahování šípů z terčovnice.



Prodloužený šíp

11.4.3. Zakládky šípů

Zakládky šípů je zapotřebí udržovat v dobrém stavu a podle potřeby opravit nebo vyměnit. Ujistěte se, zda je zakládka stále pevně přilepená. Kontrolujte, zda se na vyčnívající části zakládky podírající šíp nevyskytují praskliny či známky opotřebení. Toto místo je k poškození nejnáchylnější. Rovněž se ujistěte, zda není toto místo ohnuté dolů. Naučte začátečníky, aby na tento prvek dávali pozor. Zamezte střelcům v přidržování dřívku šípů přední rukou, a to především ukazovákem, když je šíp nasazený na zakládce.

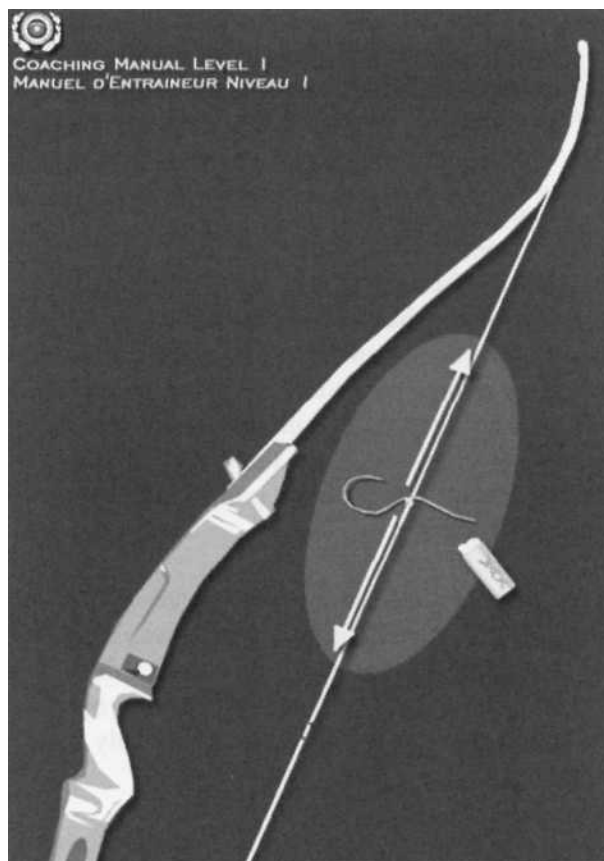
11.4.4. Opravování tětivy

Tětivy jsou vystaveny značnému opotřebení a je vhodné je často kontrolovat. Sledujte především:

- tětivy, jejichž barva se změnila nebo které se roztřepily
- uvolněná vlákna mezi ovinutými částmi tětivy
- oddělená ovinutí.

Tětivy vykazující některou z těchto vlastností je vhodné opravit nebo vyměnit.

Ovinutí a lůžka je možné pravidelně vyměňovat pro zajištění delší životnosti tětivy. Opotřebované tětivy je vhodné nahradit dříve, než dojde k jejich přetržení, opotřebovaná středová ovinutí je třeba obnovit a zkontrolovat správnou výšku lůžka. Příležitostně je vhodné tětivy navoskovat. Pro setření přebytečného vosku a zajištění proniknutí vosku do tětivy třete tětivy kusem hrubé látky, jemné kůže nebo vlákna Dacron. Na ovinutí by se neměl dostat žádný vosk.

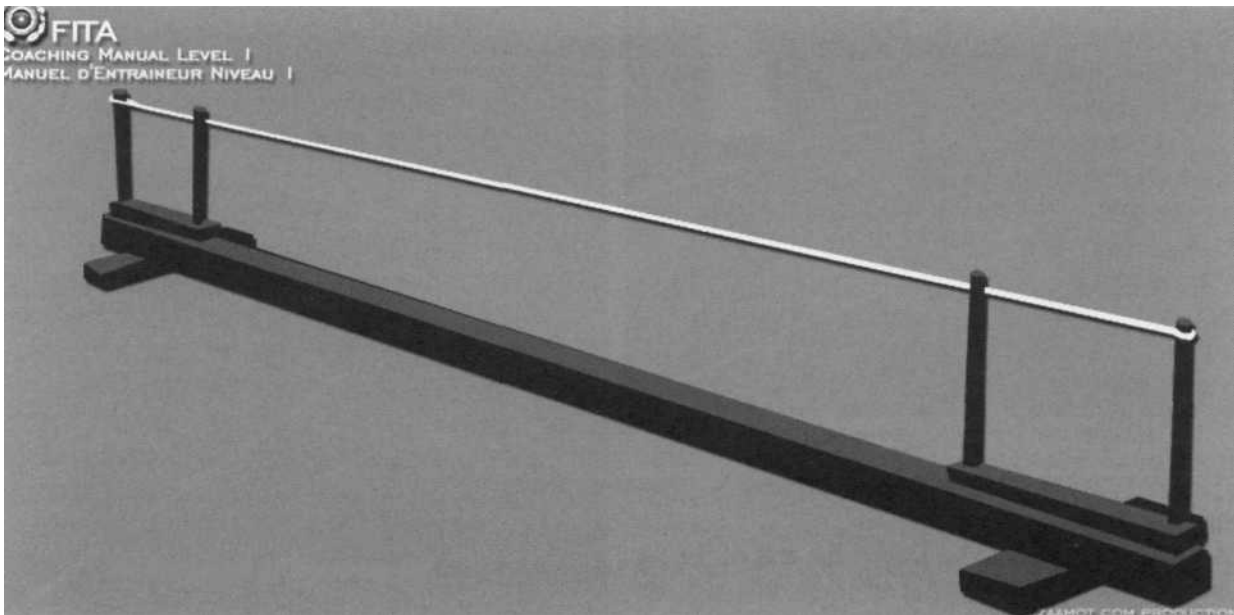


Uhlad'te tětivy pomocí vlákna

UPOZORNĚNÍ: Dávejte pozor, aby následkem tření nedošlo k přehřátí tětivy

11.4.5 Výroba tětivy

Luk pro začátečníka je vhodné používat s tětivou Dacron, neboť ostatní materiály značně zkracují životnost tětivy a luku. Bez ohledu na použitý materiál je základní způsob výroby tětivy stále stejný, jen je zapotřebí sledovat počet vláken. Existuje několik typů držáků (kruhový, čtvercový a obdélníkový). Materiály a nástroje potřebné pro výrobu tětivy jsou následující:



Pomocí staré tětivy nastavte délku **string jigu**

- cívku vlákna Dacron
- ovinutí (je k dispozici ve formě opleteného nylonu nebo monofilního vlákna)
- **ovinovač** tětivy
- nůžky
- 2 značkovače (různých barev)
- pravítko
- 2 dřevěné destičky dlouhé asi 10 cm (volitelné v závislosti na typu držáku)

A NAVÍC

- trpělivost
- čas
- pečlivost
- odhodlání vyrobit dobrou tětivu, i když to bude znamenat začít znovu.

Upevnění na držák support device

Jestliže již máte tětivu, jejíž délka odpovídá nové tětivě, kterou budete vyrábět, snáze dosáhnete správné délky nové tětivy na první pokus.

Pokud ještě tětivu správné délky nemáte, existuje několik postupů a měření, pomocí nichž dosáhnete přibližně požadované délky tětivy. Tomu se budeme věnovat později.

Pokud máte tětivu správné délky

Otočte konce nosič sloupků string jigu **string jig post carrier** tak, aby byly v jedné linii.

Tato část závisí na délce tětivy, avšak rozmotejte asi 10 až 15 zákrutů. Nasad'te tětivu a nastavte **string jig** tak, aby tětiva nebyla prověšená. Není vhodné tětivu příliš napínat, neboť to ovlivní délku vyráběné tětivy.

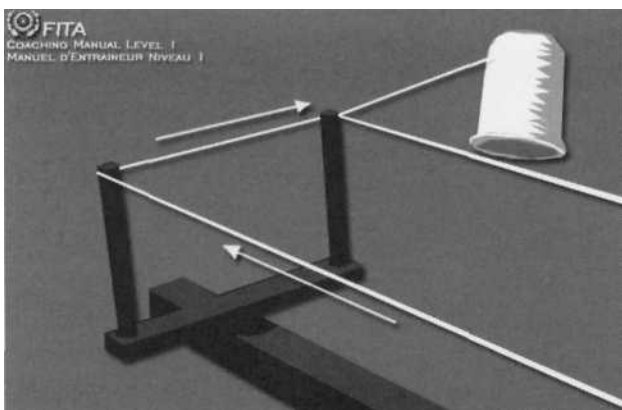
Pokud nemáte tětivu správné délky

Nastavte **string jig** na délku asi o 9 cm kratší než je délka luku. Tato míra závisí na typu luku, ale dosáhnete tak přibližně požadované délky pro následnou výrobu tětivy.

Sejmutí staré tětivy z jigu

Otočte konce **jigu** tak, aby s linií **jigu** svíraly pravý úhel. Volně uvažte jeden konec materiálu na tětivu na jeden sloupek, asi 2 cm pod drážku na sloupku, která drží materiál. Potom začněte ovíjet materiál kolem sloupků (udržujte je v drážkách na horním konci každého sloupku) tak, že nejprve ovinete sloupek, který se nachází nejbliže ke sloupku, na němž je uvázaný materiál. Klíčem k dobré a spolehlivé tětivě je rovnoměrné napnutí každého vlákna. Nebude-li napětí všech vláken stejné, tětiva se přetrhne, protože veškerou zátěž ponese jen několik vláken. Jelikož je zátěž luku pro začátečníky vždy menší než 25 lbs, je vhodné vyrábět tětivy z osmi vláken Dacron.

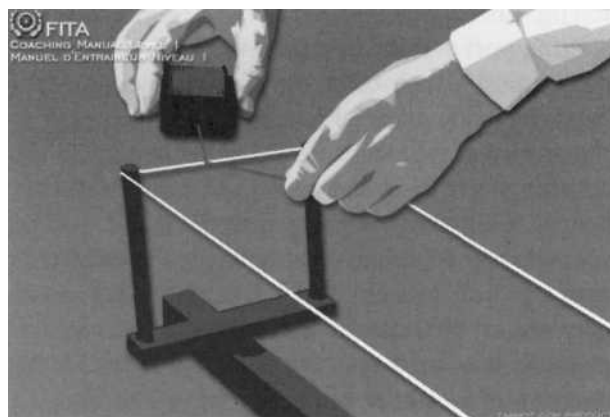
Vyrábíte-li tětivu z osmi vláken, oviňte **jig** 4-krát, pokud vyrábíte tětivu z 10 vláken, je třeba ovinout **jig** 5-krát. Zadní konec musí být vždy lehce uvázan ke sloupku následujícím se za sloupkem, k němuž jste uvázali začátek materiálu. To umožní překrytí materiálu, které bude zajištěno pod **ovinitím smyčky**.



Oviňte materiál na tětivu kolem sloupků

Ovinování smyčky

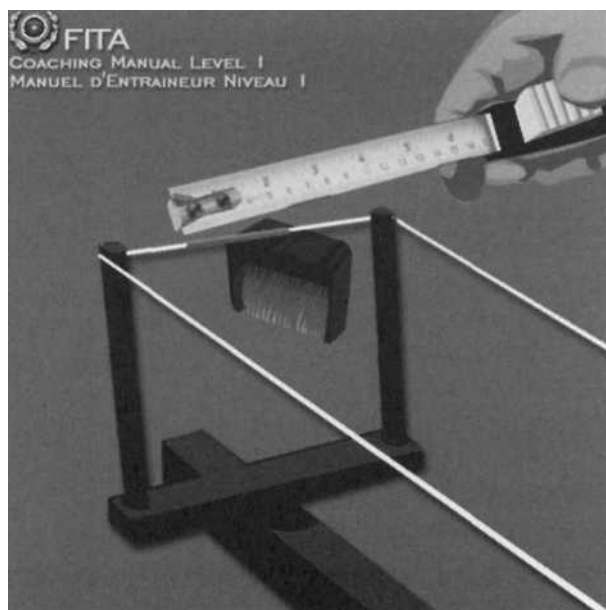
Nejprve začněte ovíjet smyčku na tom konci **jigu**, kde se materiál překrývá, což zamezí uvolnění těchto konců v průběhu další výroby. Odvažte počáteční konec, který byl uvázaný 2 cm pod drážkou na prvním sloupku, a obtočte jej kolem drážky na sloupku pod ovinutými vlákny. Všechna **ovinití** musí být navinuta na tětivě stejným směrem, což zamezí jejich uvolnění při zkroucení tětivy pro aktivní použití. Já dávám přednost ovinování zprava doleva a podávání cívky pod tětivou směrem k sobě. Budete-li provádět všechna ovinutí tímto způsobem, budou vytvořena všechna jedním směrem.



Začněte ovinutím počátečního konce

Délka ovinutí pro vytvoření smyčky

Jak dlouhé má být ovinutí před tím, než vytvoříte smyčku závisí na šířce ramene, přes které se má přetáhnout při napínání tětivy na luk. Já jsem zjistil, že pro můj luk je správná délka 6 cm pro smyčku na spodním rameni a 8 cm na horním rameni.



Délka ovinutí pro vytvoření smyčky závisí na velikosti špičky ramene

Vytvoření smyčky

Po dosažení správné délky ovinutí otočte otočný konec **jigu** o 90 stupňů a posuňte tětivu kolem **jigu** tak, aby ovinutá část byla kolem vnějšího sloupku. Konec, který je stále připevněný k **ovinovacímu nástroji**, by měl být asi o 4 mm kratší než konec, od kterého ovinování začalo, což umožní překrytí ovinutí o 4 mm, takže vznikne úhledné napojení na tětivu.



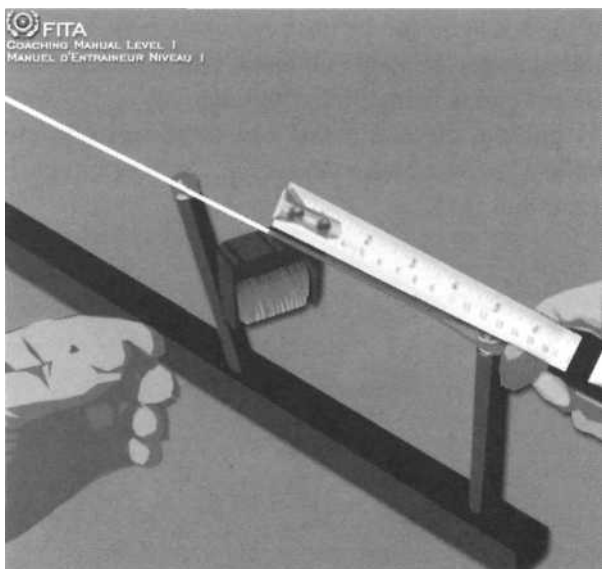
*Po dosažení správné délky ovinutí otočte **jig** a pokračujte v ovinování*

Rovnoměrným rozdělením obou stran ovinutí místo přetažení jedné z nich vznikne slabé vyztužení, které lze snadno navést na **zúžení** ramen.

Potom ovinujte již spojenou smyčku stejným směrem jako před tím. Zajistěte, aby volné konce materiálu na tětivu byly uchyceny podél této části vláken a ovinuty. Přibližně po 6 cm je vhodné je odříznout, je však nezbytné ovinout tětivu alespoň 4-krát mezi odříznutím prvního volného konce a druhého volného konce. To zamezí vzniku malého schodku v ovinutí, který by se mohl prodírat a způsobit přetržení ovinutí při používání tětivy.

Ovinování do správné délky

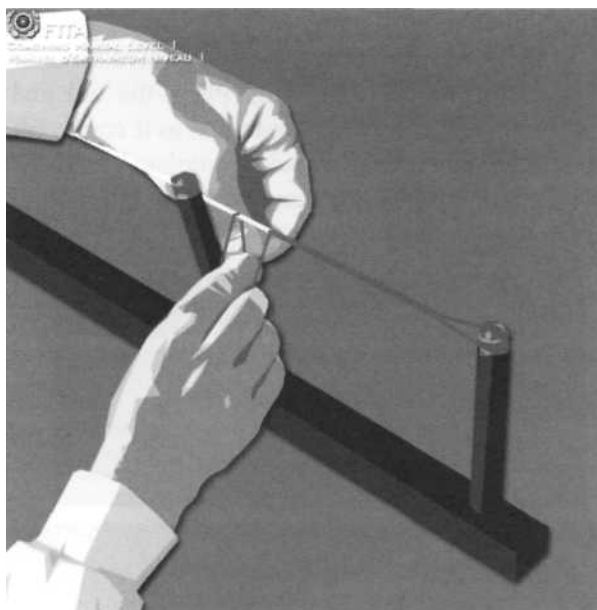
Pokračujte v ovinování až do vzdálenosti asi 1 cm před koncem požadované délky ovinutí, tj. asi 10 až 12 cm (tato vzdálenost závisí na zakřivení ramen reflexního luku). Udržujte ovinovací vlákno napnuté, odtáhněte ovinovací nástroj od tětivy a odřízněte ovinovací vlákno ve vzdálenosti asi 45 cm pro dokončení ovinutí.



Délka ovinutí za smyčkou závisí na zakřivení ramen

Úhledné zakončení ovinutí

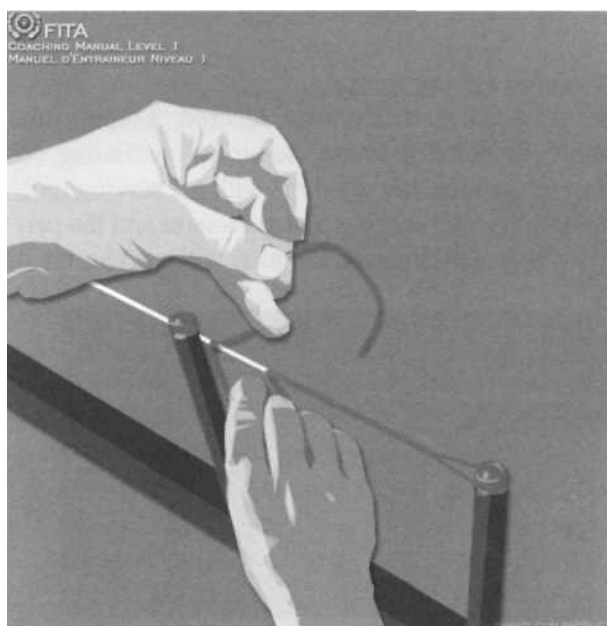
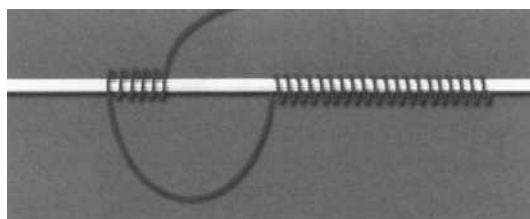
Levou rukou přetáhněte konec ovinovacího vlákna přes tětivu asi 3 cm před koncem ovinutí a přichycením vlákna pravou rukou vytvořte smyčku. Levou rukou vložte konec vlákna mezi palec a ukazovák pravé ruky. Smyčku držte stále napnutou a konec vlákna protáhněte pod tětivou skrz smyčku a předejte si ji znovu do levé ruky.



Příprava zakončení vytvořením smyčky (mústka)

Zpětné ovinování smyčkou

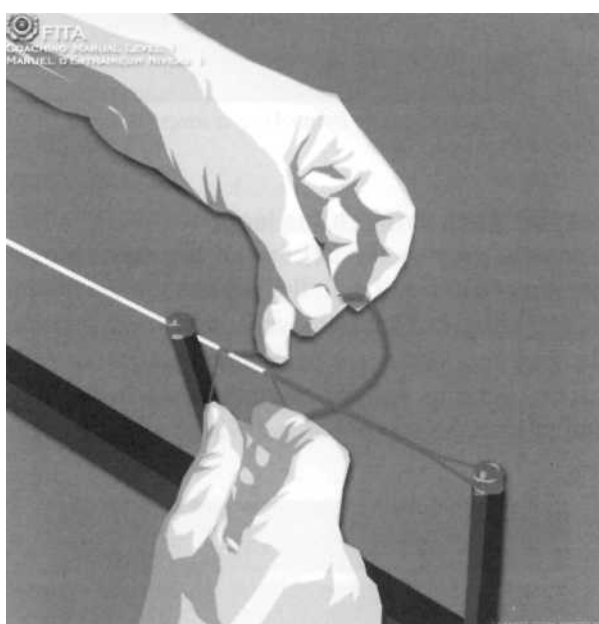
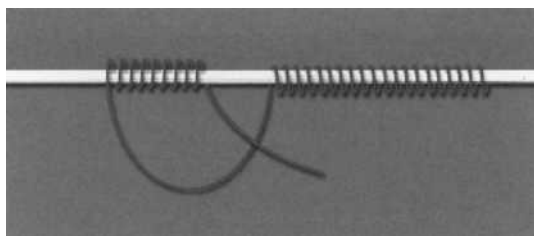
Pokračujte v přetahování konce ovinovacího vlákna levou rukou přes tětivu, vkládání mezi palec a ukazovák pravé ruky, protahování skrz smyčku a předávání zpět do levé ruky. Tato část ovinutí bude probíhat smyčkou směrem k ovinutí vytvořeného pomocí ovinovacího nástroje.



Ručně ovinujte vlákno ve smyčce (pod mústkem)

Zajištění konce vlákna

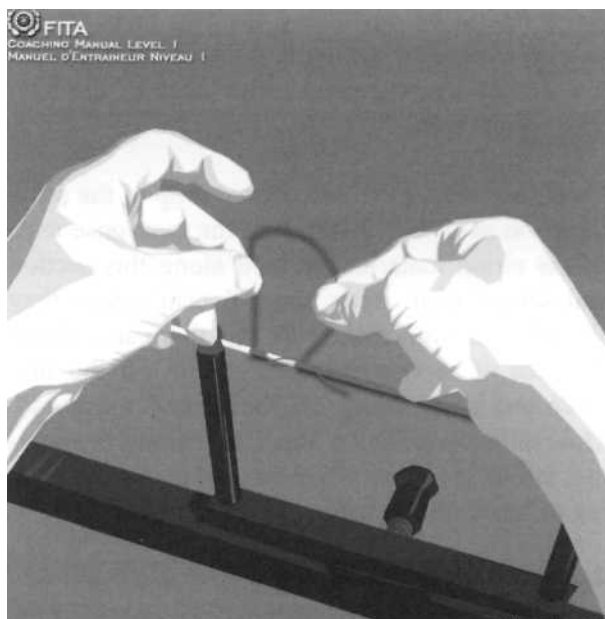
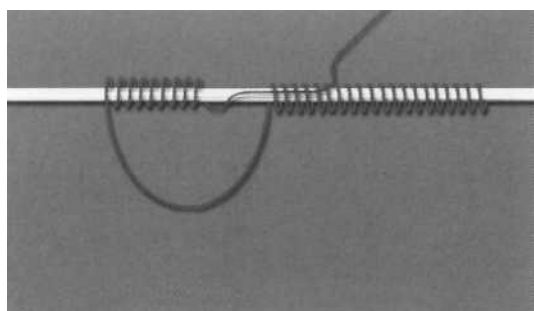
V této části ovinutí vytvoříte asi 12 smyček nebo ovinujete tětivu v úseku dlouhém asi 1 cm. Vložte konec pod smyčku z ovinovacího vlákna v místě, kde vychází z konce ovinutí vytvořeného pomocí ovinovacího nástroje, a zajistěte jej zde napnutím smyčky.



Ovinujte tětivu zpět asi 1 cm a potom konce vlákna zajistěte

Zakončení ovinutí

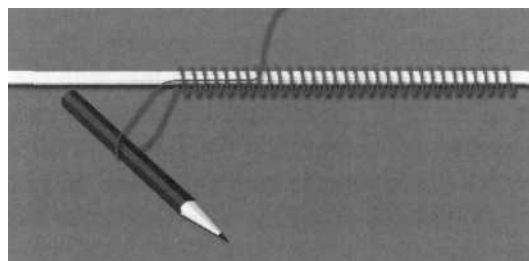
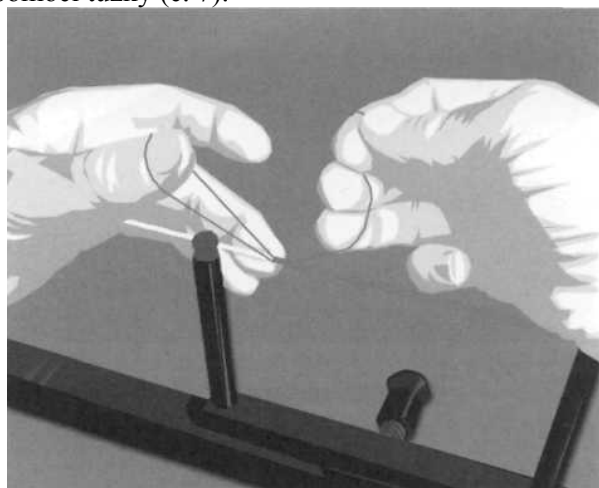
Po zajištění konce vlákna udržujte smyčku stále napnutou a ovinujte ji kolem tětivy v návaznosti na ovinutí vytvořeného pomocí ovinovacího nástroje. Původní ovinutí se tak prodlouží a část ovinutá skrz smyčku se zkrátí.



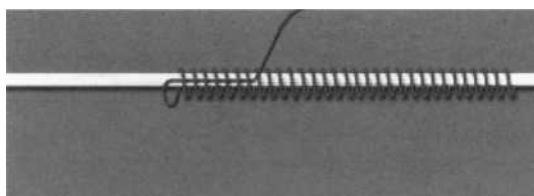
Ručním ovíjením pravé části přes konec vlákna se odvine levá část

Protáhnutí konce

Po odvinutí celé délky vlákna z levé strany udržujte smyčku stále napnutou a zatáhněte za konec vlákna, dokud smyčka úplně nezmizí. Během protahování konce vlákna je možné udržovat smyčku napnutou palcem levé ruky nebo tužkou vsunutou do smyčky. Při tahání za konec vlákna se může vlákno zkroutit a bránit protáhnutí pod ovinovačem. Protlačte je pomocí tužky (č. 7).



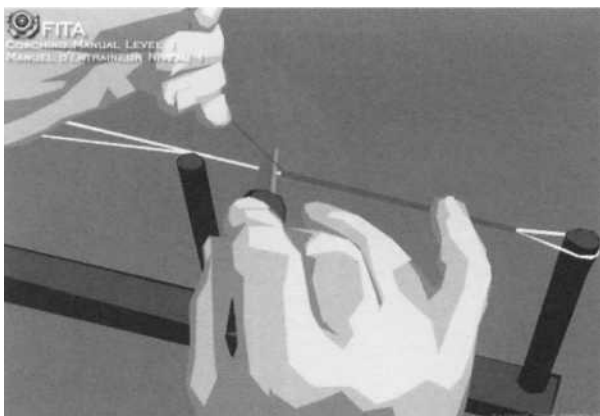
Protáhněte konec vlákna pod ručně ovinutou částí



Detailní pohled na konec ovinuté části

Odříznutí konce vlákna

Jakmile bude konec vlákna protažený a ovinutí bude pěkné a pevné, můžete konec vlákna odříznout. Položte nůž naplocho na tu část ovinutí, pod kterou probíhá právě protažené vlákno, a konec vlákna opatrně odřízněte. Pokud byste nůž položili na ovinutí vytvořené pomocí ovinovacího nástroje, konec vlákna vycházející z levé části by mohl ovinutí nadzvednout, takže by mohlo dojít k jeho neúmyslnému přerážnutí.



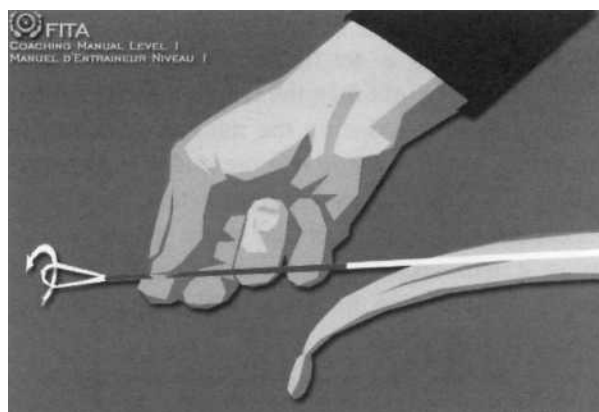
Odřízněte konec vlákna

Dokončení druhého konce tětiny

Pro dokončení prvního konce tětiny otočte **string jig** a proveďte celý postup na druhém konci. Mějte na paměti, že horní smyčka tětiny musí být dostatečně velká, aby ji při napínání tětiny na luk bylo možné navléknout na horní rameno. Ovinete-li oba konce stejným způsobem, budou ovinutí správná, až se tětva zkroutí, aby pasovala na luk.

Zkroucení tětiny správným směrem

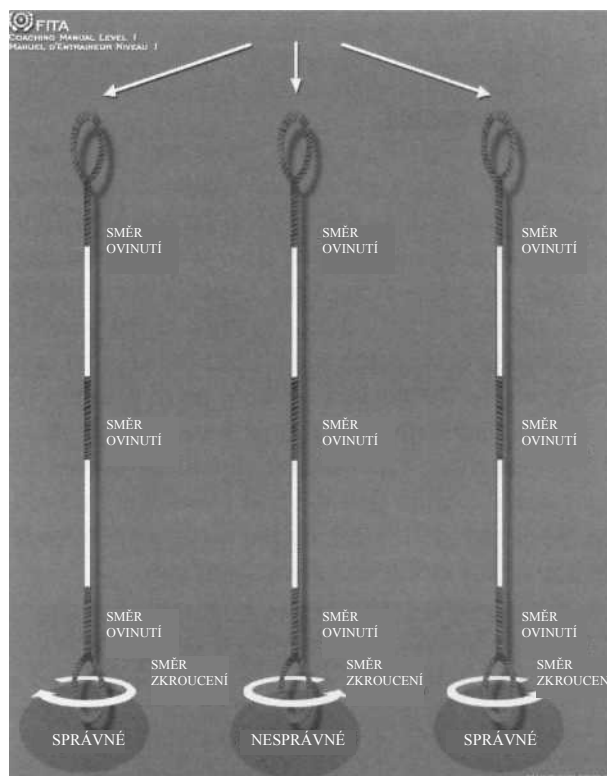
Po dokončení obou koncových smyček na tětivě je vhodné nasadit tětivu na luk, aby bylo možné vytvořit **středové ovinutí**. To provedete tak, že horní smyčku tětiny nasadíte na horní rameno a stáhnete ji dolů asi o 10 cm. Potom uchopíte smyčku pro spodní rameno a asi 10 až 20-krát ji zkroutíte (zkroucení musí být provedeno správným směrem, jinak by se mohla ovinutí uvolnit).



Zkroucením tětiny se vlákna sjednotí

Zde znázorněný směr zkroucení odpovídá směru ovinutí popsánému v tomto materiálu.

Jestliže zkroutíte tětivu opačným směrem než jakým jste provedli ovinutí, může se ovinutí při používání tětiny uvolnit a posunout. Všechna tři ovinutí musí být na tětivu navinuta stejným směrem.

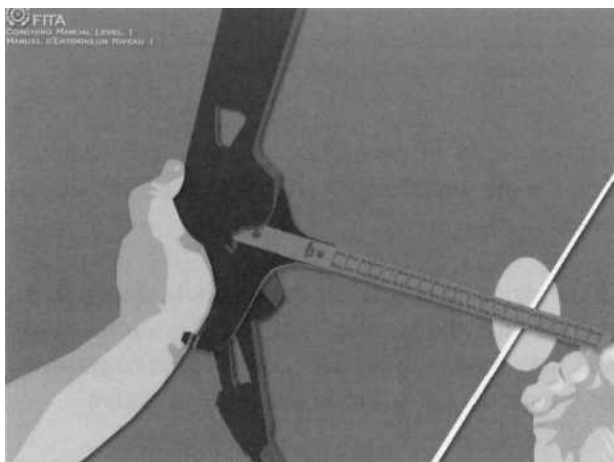


Proveďte zkroucení tětiny správným směrem

Někteří lidé vytvářejí na tětivě ovinutí v opačném směru nebo jiným způsobem než je znázorněno v tomto materiálu. Pomocí těchto nákresů snadno určíte, kterým směrem je třeba tětivu zkroutit, aby nedošlo k uvolnění ovinutí při používání tětiny.

Dosažení správné výšky bracing

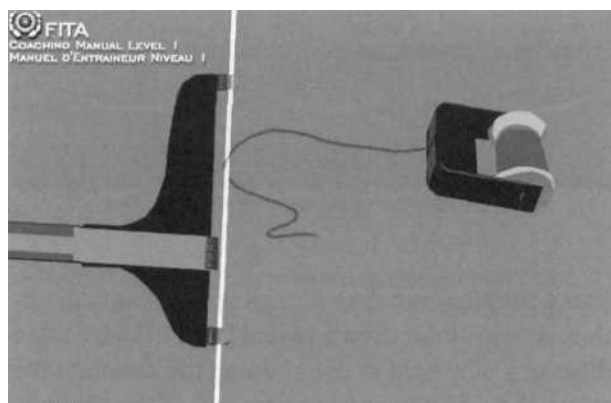
Pokud délka nové tětiny neodpovídá stanovené výšce bracing, lze ji upravit zvýšením nebo snížením počtu zákrutů. Jako minimum je vhodné provést 1 celý zákrut na 7,5 cm délky. Maximum není stanoveno, mějte však na paměti, že čím více bude na tětivě zákrutů, tím déle se bude usazovat na pracovní délku. Rovněž bude mnohem tlustší, což může vést k menší výkonnosti.



Měření výšky bracing

Středové ovinutí

Po nastavení výšky bracing do požadované výšky můžete začít vytvářet středové ovinutí. Zvolte takový ovinovací materiál, jehož průměr bude odpovídat velikosti použitých končičků. Nebudete tak nuceni vytvářet zakládací oblast pro správné uchycení končičku nebo naopak vyměnit ovinutí, když bude končiček nasazen na tětivě příliš pevně. Začněte s ovijemím v dostatečné výšce nad požadovanou polohou lůžka pro zajištění přiměřené ochrany tětiny. Já nechávám výšku 6,5 cm. Ovinutí je třeba provádět stejným směrem, jakým byly ovinuty koncové smyčky, tj. zprava doleva a podáváním cívky pod tětivou směrem k sobě.



Zjistěte, kde se bude nacházet ovinutí tětiny a připevněte počáteční konec ovinovacího vlákna

Ovinování požadované délky

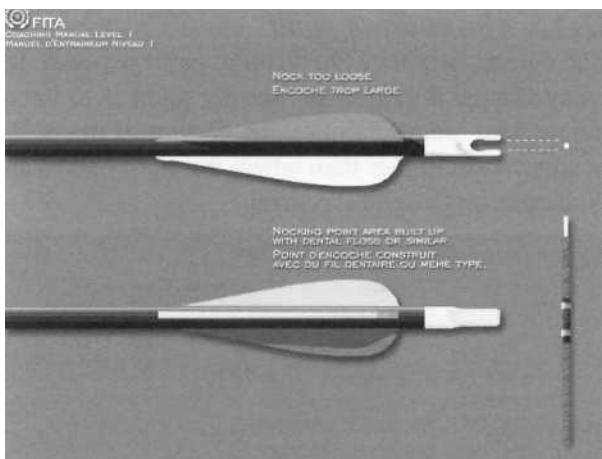
Až bude ovinutí asi o 1 cm kratší než je požadovaná délka, tj. asi 16 cm (tento rozměr závisí na osobních preferencích), zakončete ovinutí stejným způsobem, jakým jste zakončili ovinutí na obou koncích tětiny. Mějte na paměti, že ovinutí chrání tětivu při náhodném kontaktu s chráničem paže při provádění výstřelu. Rovněž má vliv na seřízení šípů; čím je ovinutí lehčí, tím rychleji se tětva pohybuje, a čím je ovinutí těžší, tím je pohyb tětiny pomalejší. Pro jemné seřízení šípů lze použít různé délky a hmotnosti středového ovinutí.

Po ovinutí několika centimetrů umístíte šíp do vodorovné polohy a nasadíte šíp na tětivu tak, aby vysel přímo dolů. Jestliže má ovinutí správný průměr, měl by šíp z tětiny spadnout po lehkém ťuknutí prstem na tětivu.



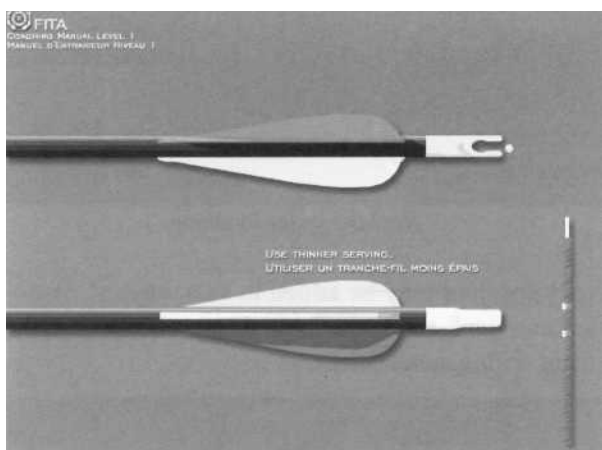
Návod na zkontrolování průměru ovinutí

Je velmi důležité dosáhnout správného poměru mezi končičkem šípů a středovým ovinutím. Při použití malé tětiny na slabém luku je někdy zapotřebí lůžko zvětšit pro zajištění správného usazení končičku. Toho lze docílit přidáním druhé vrstvy velmi tenkého ovinutí nebo dentální niti přes oblast lůžka, v délce asi 2 cm. V průběhu ovinování můžete tuto oblast potírat malým množstvím lepidla na letky, je však nezbytné postupovat opatrně a nenanášet lepidla příliš mnoho, protože tětva by pak byla v tomto místě příliš tvrdá. Nejlepší je přidat pod ovinutí při vyrábění tětiny několik vláken Dracon. Při ovinování je třeba udržovat tato doplňující vlákna napnutá.



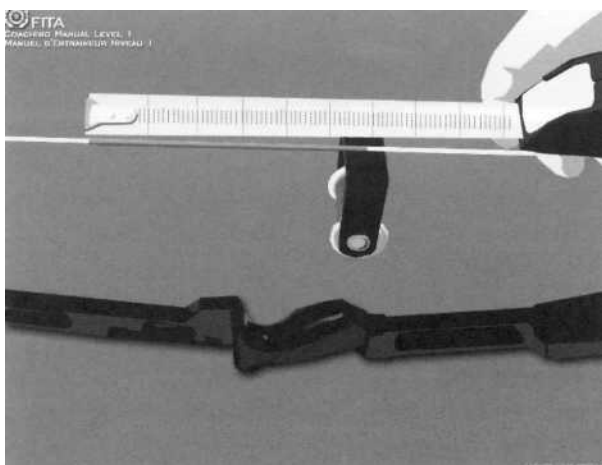
Příliš tenké ovinutí

Pokud drží končík na tětivě příliš těsně, lze použít tenčí ovinovací materiál.



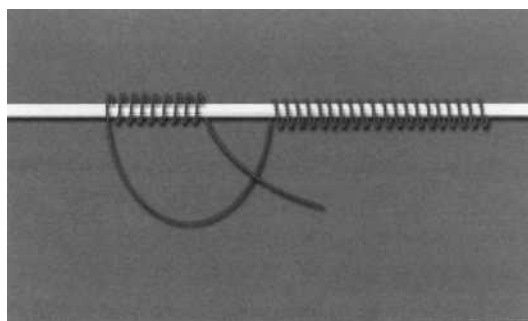
Příliš silné ovinutí

Obvykle je jednodušší začít ovinování vpravo a postupovat směrem doleva s podáváním ovinovací cívky pod těživou směrem k sobě.



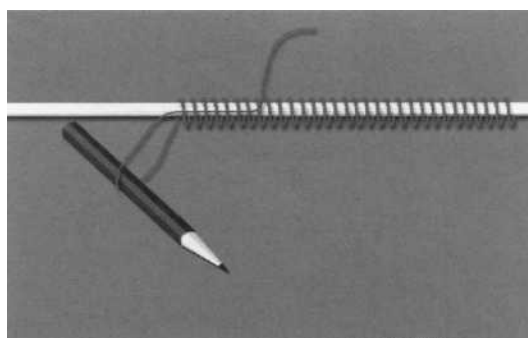
Provádění středového ovinutí směrem dolů

Jakmile dosáhne ovinutí vzdálenosti 8 až 10 mm před koncem požadované délky, odmotejte z cívky asi 30 cm vlákna – vytvořte smyčku a ovinujte těživu opačným směrem skrz právě vytvořenou smyčku. Toto ovinutí nemusí být příliš pevné, avšak cívka se musí otáčet kolem tělivy stejným směrem, jakým bylo provedeno ovinutí. Zajistěte, aby byla smyčka stále udržována napnutá, jinak se bude ovinutí na pravé straně smyčky uvolňovat, což způsobí problémy při použití tělivy.



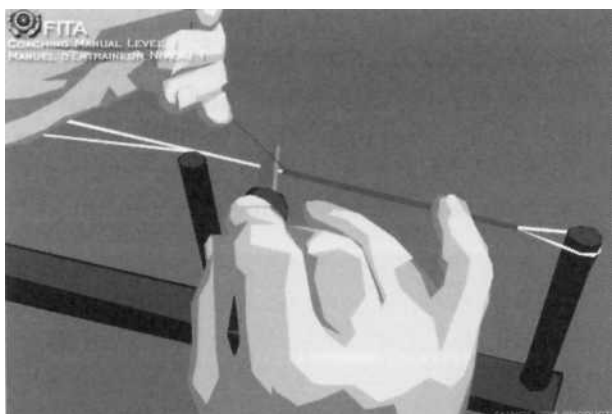
Středové ovinutí zakončíte ovinováním smyčky opačným směrem přes konec vlákna

Až bude toto opačné ovinování dlouhé asi 8 až 10 mm, vytáhněte vlákno na ovinovací cívce a zachyťte je pod pravou stranou smyčky. Pokračujte v ovinování otáčením pravé strany smyčky pod těživou směrem k sobě (stejný směr, jakým byla cívka použita dříve). Během provádění tohoto úkonu se bude ovinutí vytvořené na levé straně smyčky zkracovat. Před odvinutím konce vlákna zmenšete napětí ovinovače. To vám usnadní jeho vytahování.



Protáhněte smyčku konce vlákna pod obráceným ovinutím

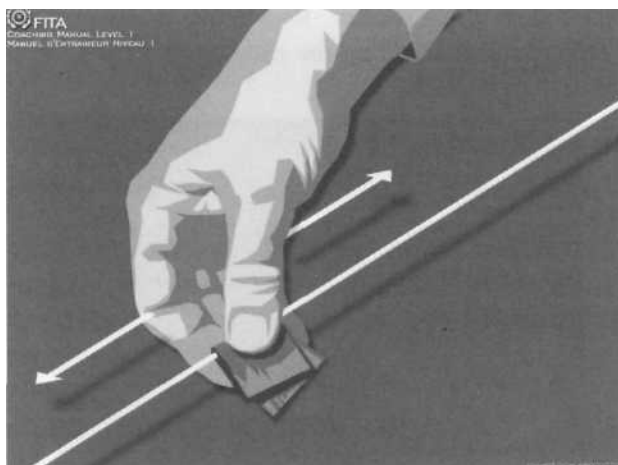
Po odvinutí celé délky vlákna z levé strany udržujte smyčku stále napnutou – toho docílíte pomocí tužky vsunuté do smyčky. Následně tahejte za konec vlákna, dokud smyčka úplně nezmizí. Po celou dobu držte smyčku mírně napnutou. Jakmile dosáhnete této fáze, můžete nožem nebo nůžkami odstranit konec vlákna.



Odřízněte konec vlákna a tětiva je hotová!

Rozetření vosku

Před rozetřením vosku je vhodné umístit **brace height** o 3 mm výše než je **jeho** požadovaná konečná výška, protože rozetřením vosku se délka tětivy prodlouží, takže **brace height** bude níže. Vezměte si kousek kůže, přeložte jej přes tětivu a třete tětivu po celé délce nahoru a dolů. Většina materiálů na tětivy nevyžaduje nanášení dalšího vosku před prováděním tohoto úkonu, pokud však není materiál navoskovaný, bude nezbytné přetřít tětivu několikrát kusem včelího vosku a teprve potom ji lze třít kouskem kůže.



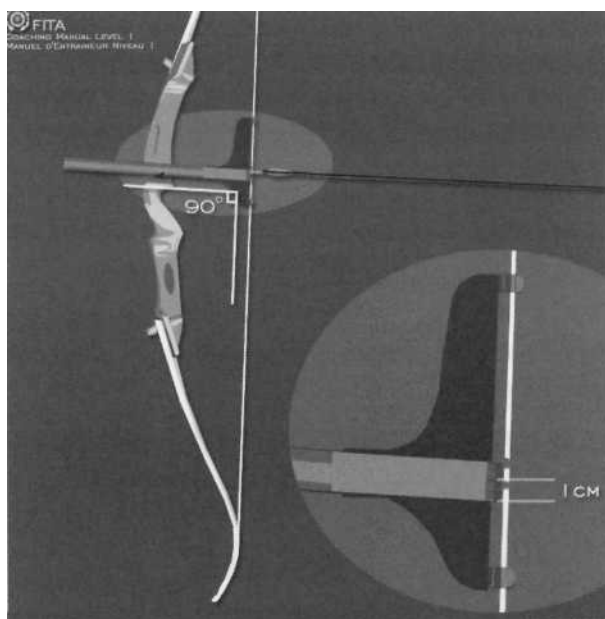
Další způsob uhlazení tětivy

Zkoušení

- Změřte výšku **brace** a určete polohu lůžka.

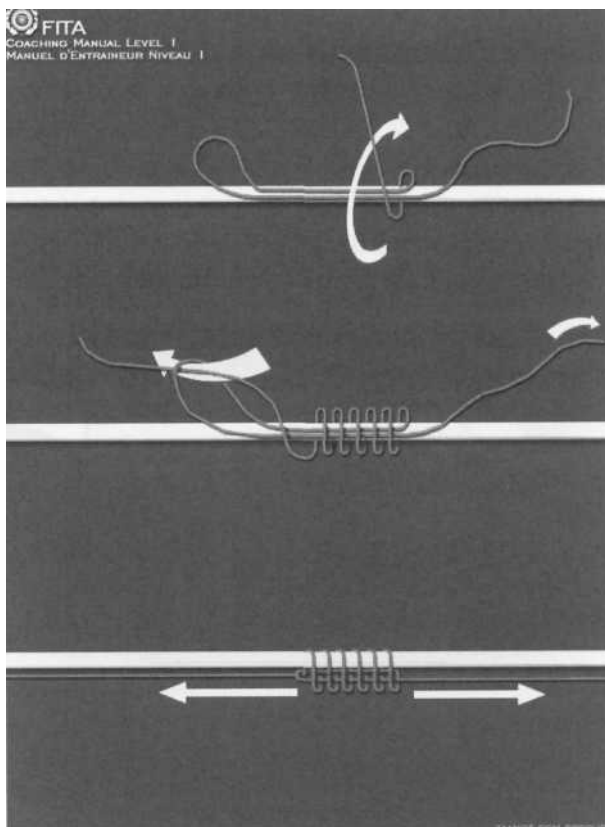
11.4.6. Lůžko

Správná výška lůžka na tětivě závisí na celé řadě faktorů. Je vhodné vycházet z toho, že lůžko má udržovat spodní část končíku asi 1 cm nad místem, kde šíp svírá s tětivou úhel 90 stupňů.



Umístění lůžka

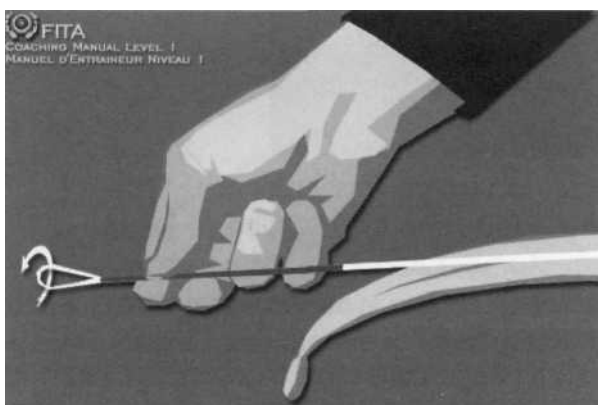
Nock locators lze přidat dvěma způsoby. K dostání je továrně vyráběná **nock-set**, která se na tětivu připevňuje pomocí zvláštních kleští.



Ručně vyrobená lůžka

Jako další možnost můžete použít standardní silné vlákno a pomocí lepidla na letky vytvořit kolem ovinutí malý, úhledný kroužek. Tato smyčka musí být pevná a stejnoměrná. Na celý **nock locator** naneste tenkou vrstvu lepidla a nechejte ji uschnout. **Nock locators** mohou být nad i pod končíkem.

- Po vystřelení asi 30 šípů přeměřte šířku **brace**. Pravděpodobně se zmenší.
- V případě potřeby lůžko upravte.



Úprava výšky **brace**

11.5. Nákup vybavení

Zde je uvedeno několik základních pravidel pro nákup luků určených pro výuku:

- poradte se s nestranným znalcem, který má zkušenosti z této oblasti a pomůže vám nakoupit rozumné vybavení;
- zachovávejte jednotný typ luku, budete tak schopni lépe řídit dodávku materiálů a součástí pro opravy;
- luk delší o několik centimetrů je použitelný a často i žádaný, zatímco příliš krátký luk se obvykle velmi těžko natahuje a nepříjemně se z něj střílí. Kromě toho z něj střelec může brzy vyrůst;
- je vhodné používat luky s dlouhým **bow window**;
- reflexní luky se natahují snadněji než **přímé luky**;
- při nákupu luku se řiďte tabulkami, ve kterých je uvedena délka luku a délka nátahu;
- nakupte nebo si vyrobte náhradní tětivy pro zajištění správné velikosti pro pozdější opravy;
- obstarajte 20 – 30% vybavení pro leváky, chrániče i luky;
- pro každý luk je nezbytné mít alespoň jeden chránič paže. Nejvíce by mělo být chráničů střední velikosti a jen několik malých a velkých;
- bude nezbytné pořídit několik chráničů prstů na levou ruku. Chrániče prstů se snadno ztrácejí a

opotřebovávají a nejsou drahé, proto si jich zajistěte dostatečnou zásobu. Ved'te střelce k tomu, aby si zakoupili vlastní chrániče;

- pro skupinu je vhodné používat sladěné šípky;
- ke každému luku si poříd'te 6 šípů, neboť některé z nich budou často čekat na opravu;
- mějte několik sad šípů různých délek ke každému luku;
- končíky a letky si nakupte do zásoby pro zajištění stejné velikosti a barvy pro pozdější opravy;
- poříd'te si nenabarvené šípky bez letek a pomocí barevných pásek je rozděl'te do sad. Dojde-li ke zlomení šípů, budete schopni snadno vytvořit nové sady;
- zajistěte, aby kladkové luky měly střední délku nátahu a dostatečně malou **peak weight** pro průměrného střelce;
- ved'te střelce k tomu, aby si co nejdříve zakoupili vlastní chránič na prsty, chránič paže a šípky; tyto položky nejsou příliš nákladné a když mají střelci vlastní, jsou vždy odpovídající velikosti a méně se ztrácejí
- jestliže si váš oddíl nemůže dovolit nakoupit několik délek šípů, poříd'te si množství nezkrácených šípů o délce 30".

Kapitola 12.

Střelci s tělesným postižením

12.1 Úvod

Měli bychom vynaložit velké úsilí, abychom osoby s postižením jakéhokoliv typu přivedli k lukostřelbě, činnosti, která jim umožňuje dosahovat stejných výsledků za podmínek rovnocenných s ostatními lidmi. Každý z nich má právo vychutnat si tento druh sportu a vy jakožto trenér byste měli udělat všechno pro to, abyste jim pomohli.

Lukostřelba, jako rekreační i soutěžní sport, nabízí vynikající příležitost, aby se jí osoby s tělesným omezením účastnily za stejných podmínek jako tělesně zdatní. Výkonně mohou střílet lidé s fyzickým omezením dolních končetin, a s nástupem kladkových luků i lidé s fyzickým omezením funkčnosti horní části těla. Máme k dispozici celou škálu specializovaného vybavení, jež má pomáhat tělesně hendikepovanému střelci. Existují však i lidé s jinými formami postižení, například s poruchami zraku nebo sluchu, kteří se mohou z lukostřelby rovněž těšit.

Nebojte se hovořit se střelcem o jeho postižení. On vás nejlíp může informovat o jakémkoliv omezení pohybu, což může ovlivnit způsob, jakým ho budete vyučovat. Jestliže je jeho postižení spojené s problémy v komunikaci, téměř jistě bude mít u sebe někoho, kdo mu bude tlumočit. Jakékoliv obavy týkající se zdravotního stavu střelce je vhodné konzultovat s lékařem. Možná zjistíte, že bude nezbytné přizpůsobit střeleckou techniku nebo vybavení, aby vyhovovalo potřebám konkrétní osoby, kterou trénujete.

Je vhodné věnovat určitý čas rozhovoru s potenciálním střelcem a zjistit o jeho situaci co nejvíce. Může se například stát, že v důsledku určitého onemocnění se daná osoba velmi rychle unaví, takže lekce by měly být kratší než obvykle.

Lidé začínají střílet z mnoha různých důvodů. Je dobré ještě v raném stádiu zjistit, co střelec od tohoto sportu očekává. Může to pro něj být jenom forma zábavy a chce střílet jen pro radost. Pokud však touží stát se opravdu dobrým střelcem a být zvolen do reprezentace na mezinárodních soutěžích

pro tělesně postižené, například na Paralympiádě, pak musí trenér sledovat pravidla, která platí na těchto soutěžích. Tato pravidla jsou podrobně rozepsána v části 12.12.

12.2 Formy postižení

Na světě žije mnoho lidí s různými postiženími a téměř všichni se mohou věnovat lukostřelbě. Můžeme je rozdělit do čtyř hlavních kategorií:

- tělesné postižení
- smyslové postižení
- mentální postižení
- různá onemocnění

V každé z těchto kategorií je zahrnuta celá řada různých postižení. Trenér nebude muset vědět o všech těchto onemocněních, ale bude pro něj snazší sledovat, jakým způsobem střelec střílí a zařadit ho do jedné z následujících kategorií.

- Střelci s omezeným nebo žádným používáním paží, viz 12.3
- Stojící střelci s poruchami rovnováhy, viz 12.4
- Střelci s poruchami zraku, viz 12.5
- Střelci s mentálním postižením, viz 12.6
- Střelci na invalidním vozíku, viz 12.7
- Střelci střelící ze židle nebo stoličky, viz 12.8
- Střelci s problémy v komunikaci, viz 12.9
- Střelci s kombinovaným omezením, viz 12.10

12.3 Střelci s omezeným nebo žádným používáním paží

12.3.1 Přední ruka

12.3.1.1 Jestliže je přední ruka amputovaná, může mít střelec protézu se zařízením pro držení luku. Pravděpodobně již bude mít protézu sloužící pro vykonávání každodenních úkolů, kterou bude možné upravit k tomuto účelu. Případně se střelec se může naučit střílet i jiným způsobem, viz 12.3.2.1.

12.3.1.2 Pokud je přední ruka velmi slabá a střelec nemá v prstech pevný stisk, je možné luk k ruce připoutat. Připoutání musí být velice pevné, aby střelec udržel luk ve správné pozici. Trenér je však bude muset často kontrolovat a ujistit se, že nezpůsobuje ke znecitlivění ruky.



12.3.1.3 V případě, že je přední ruka slabá natolik, že střelec nedokáže držet paži nataženou směrem k terči, je možné použít loketní dlahu.

12.3.2 Zadní ruka

12.3.2.1 Nemá-li střelec zadní ruku, lze použít protézu jako v bodě 12.3.1.3. Protéza může být opatřena hákem, který se zahákne za tětivu, a střelec ho otočením paže z tětivy uvolní. Případně může střelec napínat tětivu zuby. Tento způsob používá celá řada střelců. V takovém případě se k lůžku na tětívě připevní z obou stran kousek kůže, podobně jako smyčka ve tvaru D na tětivu kladkového luku. Střelec sevře tuto kůži zuby a otevřením úst tětivu uvolní. Tento „chránič“ je zapotřebí pravidelně kontrolovat, neboť po určité době jej střelec prokousne.

12.3.2.2 Jestliže je zadní ruka slabá a střelec nemá v prstech pevný stisk, připevní se k ní hák, jímž se tětiva zatáhne a otočením ruky se pak uvolní. Tato metoda, používaná již léta, je stále užitečná pro začátečníky. Mnoho střelců dává přednost vypouštěči tětivy, který se používá u kladkových luků. Pokud nejsou prsty střelce dostatečně obratné, aby mohly uvolnit tětivu běžným způsobem, může se vypouštěč upravit tak, aby se uvolnil při doteku s čelistí a podobně.

12.3.3 V závislosti na tom, která ruka je postižená, může být lepší, aby střelec střílel raději levou rukou než pravou (nebo naopak), přestože jeho dominantní oko je na opačné straně.

12.4 Stojící střelci s poruchami rovnováhy

Problémy s držením rovnováhy u stojícího střelce mohou mít mnoho příčin, například nestejnou délku nohou, následky dětské obrny, používání protézy, atd. I v tomto případě se nabízí mnoho řešení. Střelec již může mít speciální obuv pro vyrovnání rozdílů v délce nohou. V opačném případě mu může trenér navrhnout, aby si kratší nohu podložil například dřevěnou kostkou, pomocí níž bude schopen držet tělo zpříma. Pokud má střelec opravdu velké potíže se stabilitou (což by také mohlo ohrožovat jeho bezpečnost za větrného počasí), je na místě doporučení, aby střílel v sedě ze židle nebo stoličky postavené na střelecké čáře.

12.5 Střelci s poruchami zraku

Stejně jako v případě ostatních kategorií, také tato se týká široké škály osob. Někteří vidí dostatečně na to, aby stříleli stejným způsobem jako tělesně schopní lidé, jiní jsou úplně nevidomí. Tento oddíl je věnován především skupině nevidomých. Zjistěte, zda jsou nevidomí od narození nebo jestli ztratili zrak v pozdějším věku, protože podle toho se bude lišit i jejich vnímání světa. Člověk, který nikdy neviděl, nemusí vědět, co je například červená barva. Dovolte střelci ohmatat si veškeré vybavení, aby si o něm mohl vytvořit vnitřní obraz.

To je třeba provádět vždy formou lekce věnované pouze tomuto střelci, neboť na prvním místě je vždy bezpečnost, jak střelce tak i trenéra a ostatních osob. S dovolením střelce můžete první výstřely provádět společně. Pracujte s ním, provádějte nátah, uvolňujte tětivu a směřujte přední ruku. Dovolte mu zažít pocit střelby. Lidé se často ptají, jaký požitek může mít nevidomý člověk ze sportu jako je lukostřelba, kde zrak hraje tak důležitou roli. Střelec si v podstatě vytvoří schopnost rozeznávat přesnost střely podle zvuku, stejně jako si i my uvědomujeme rozdílný zvuk zásahů do žlutého nebo bílého kruhu.

12.5.1 Pozice na střelecké čáře

Vidomí střelci se při snaze o docílení stejné pozice na střelecké čáře orientují zrakem. Nevidomí střelci potřebují pro tento účel něco, co mohou cítit. Připevníte-li k zemi dvě podkovy (pomocí kolíků na terč, pokud se střílí venku, nebo pásky při střílení v hale), budou moci umístit chodidla dovnitř a postavit se tak do stejné pozice kdykoliv se vrátí na střílečnou čáru.

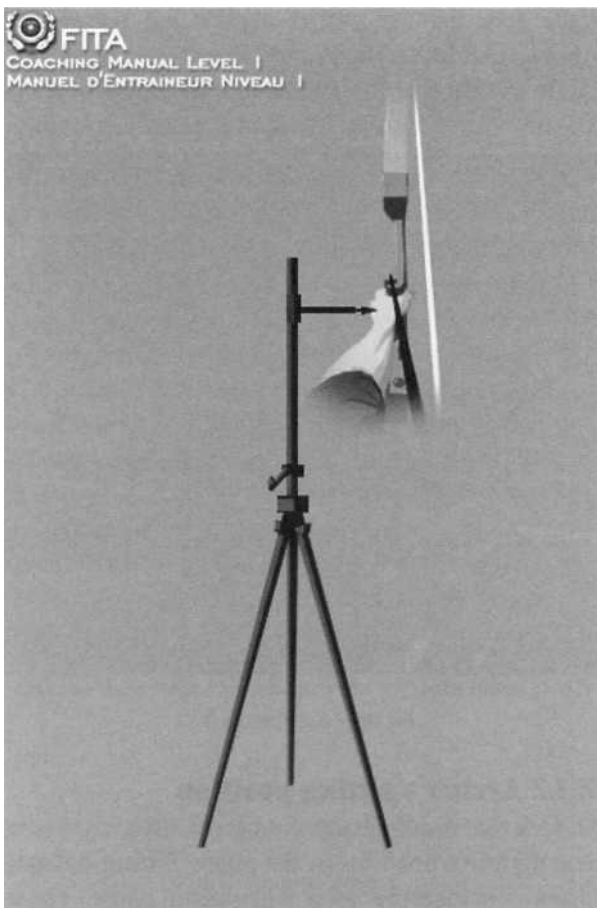
12.5.2 Míření

Existují dva způsoby míření, avšak zdaleka nejčastěji se používá dotykové zařízení.

12.5.2.1 Dotyková mířidla

Velmi jednoduché dotykové mířidlo se podobá stativu na fotoaparát s nastavitelnou **násadou** v takové poloze, aby se dotýkala zadní strany kotníků prstů. Pro zachování stability je na spodní rozpěře zavěšená plastová nádoba naplněná vodou. Je na trenérově vynalézavosti, jak zařízení upraví, důležité je však zachovat dotyk stojanu s hřbetem přední ruky.





Dotykové mířidlo pro praváky

To určuje zdvih luku a tudíž i vzdálenost, na jakou šíp doletí, jakož i boční nasměrování letu. Při nastavování mířidla je důležité mít na paměti, že se posunuje na opačnou stranu, než kam dopadají šípy, nikoliv „za šípem“, jako v případě použití běžného mířidla. Zkušenější střelci již používají mnohem důmyslnější verze tohoto zařízení. Další doporučení můžete získat od Mezinárodní sportovní asociace pro nevidomé (International Blind Sports Association – IBSA).

12.5.2.2 Systém „Iris“

Další pomůckou je francouzský systém „Iris“. Jedná se o elektronický přístroj s malým vysílačem připevněným na spodní části **terčovnice**. Na místě mířidla je připevněn přijímač, velice podobný baterce, který signál přijímá a odesílá jej do sluchátek střelce. Zařízení doplňuje pouzdro na baterie a opasek. Jakmile střelec zaslechne nejvyšší tón, vystřelí šíp. Díky tomuto zařízení je nevidomý střelec zcela samostatný. Tento typ mířidla se nastavuje jako běžné mířidlo, tedy „ve směru šípu“. Zařízení má ovšem své nedostatky. Za prvé, je poměrně drahé a je tedy určené spíše nadšencům, a za druhé, luk je nezbytné držet po celou dobu hledání signálu v plném nátahu. Tento problém již byl poněkud překonaný, jelikož francouzský systém

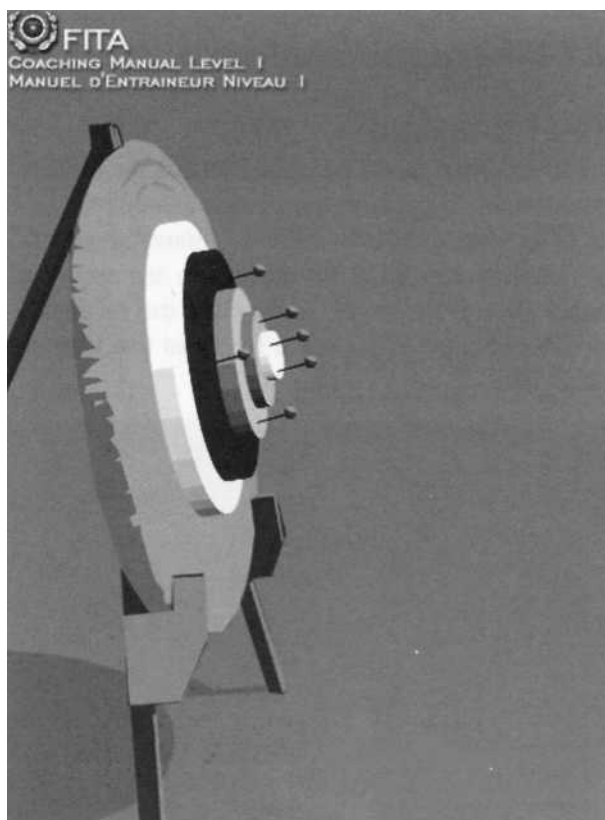
je určen pro střílení na maximálně 30 m a síla luku se v tomto případě pohybuje kolem 20-25 liber síly nátahu. Nicméně, v mnoha zemích byly úspěšně provedeny testy, ve kterých se tato vzdálenost zvýšila i několika násobně.

12.5.3 Asistence

Všichni nevidomí střelci používající dotyková mířidla potřebují asistenta, který jim řekne, kam dopadají šípy, a na základě toho je možné upravit mířidlo. Po vystřelení celé sady odvede asistent střelce na čekacího pásma, kde střelec počká na spočítání bodů a vytažení šípů.

12.5.4 Bodování

Pro zaznamenání výstřelů se používá kruh z pěnové gumy. Do něj lze pomocí špendlíků s kulatou hlavičkou vyznačit polohu šípů podle zásahů v terči a přinést jej střelci, aby mohl hmatem zjistit, kam střílí. Není vhodné, aby se šel střelec sám podívat na terč, neboť by mohl zakopnout o šípy trčící z trávy nebo narazit na šípy zabodnuté v terčovnici. Střelec by však měl mít možnost jít k terči před zahájením střelby, aby mohl hmatem prozkoumat terčovnici a udělat si o ní představu.



Trojrozměrný terč upravený pro nevidomé střelce

12.6 Střelci s mentálním postižením

Také tato skupina je velmi rozsáhlá. Ke střelcům v této skupině je třeba přistupovat individuálně a podle jejich možností je nutné určit nejvhodnější způsob výuky. Střelec s mentálním postižením bude pravděpodobně vyžadovat individuální péči po celou dobu trvání lekce. Pokud jste v oddílu jediným trenérem, může být nezbytné zaučit jednoho z rodičů střelce nebo dobrovolníka, který by o něj pečoval. Není-li to možné, nebudete si bohužel moci dovolit vyučovat střelce s tímto omezením. Je třeba mít na paměti, že tento střelec nesmí rušit ostatní střelce, ať už přímo nebo nepřímo, tím, že bude vyžadovat veškerou vaši pozornost. Jestliže je schopný přijímat a vykonávat vaše pokyny, není pro vyloučení z oddílu důvod, avšak bezpečnost musí být vždy na prvním místě. Tito střelci mají někdy i fyzické postižení, což se řeší obvyklým způsobem, ale pravděpodobně trpí také tím, že:

- mají omezený rozsah pozornosti
- lehko podléhají pocitu frustrace
- projevují extrémní emoce

Trérování vyžaduje nesmírnou trpělivost, protože pokyny je často zapotřebí opakovat několikrát. U těchto střelců je rovněž pravděpodobné, že:

- se při plném nátahu náhle otočí
- ještě před signálem předčasně poběží k terči

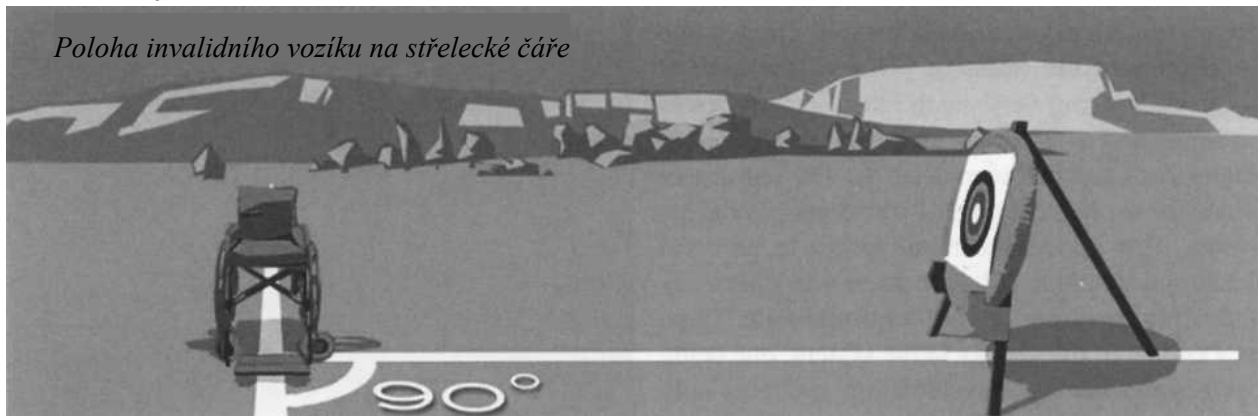
V extrémních případech může být z bezpečnostních důvodů nutné vzdát se přítomnosti střelce v oddílu.

12.7 Střelci na invalidním vozíku

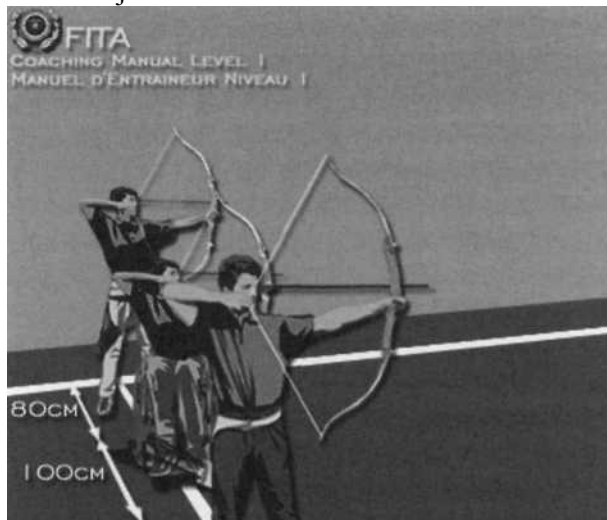
12.7.1 Poloha vozíku

Invalidní vozík je nezbytné umístit tak, aby byla ramena střelce natočená k terči stejným způsobem, jako ramena stojícího střelce. Stejně jako mohou chodidla stojícího střelce svírat s terčem úhel 90 stupňů nebo být otočena více k terči, lze i vozík takto natočit k terči, pokud má trenér pocit, že to bude vhodnější.

Poloha invalidního vozíku na střelecké čáře



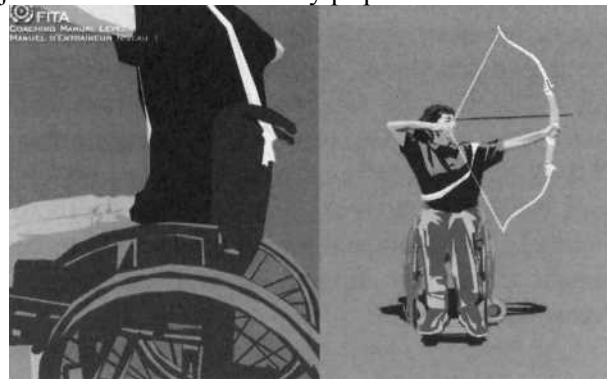
Dbejte na to, aby střelec zajistil brzdy vozíku. Při střelbě venku může být povrch značně nerovný. Ujistěte se, že všechna kolečka vozíku stojí pevně na zemi a že je vozík stabilní.



Pro střelce na invalidním vozíku je třeba vyhradit větší prostor na střelecké čáře

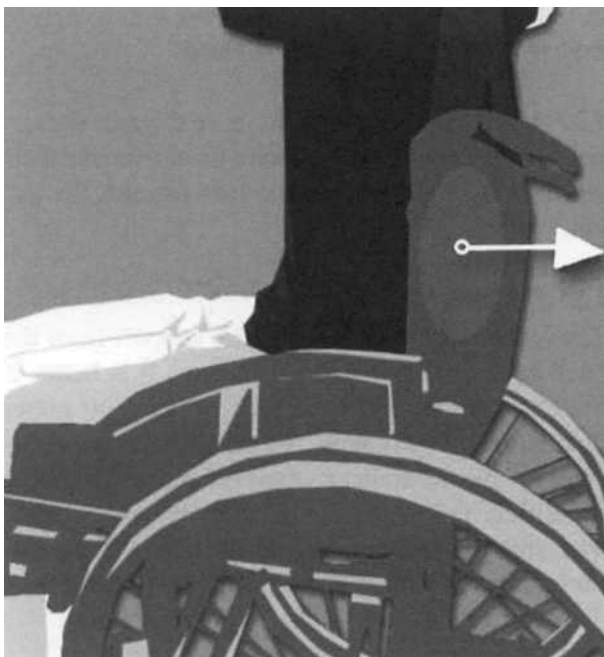
12.7.2 Poloha sedícího střelce

Oblast, která vyžaduje pozornost, je zachování stálé polohy střelce sedícího na vozíku. Stabilita sezení se u lidí na invalidním vozíku značně liší. Osoby s velmi malou stabilitou je možné připoutat pásem nebo řemenem přes hrudník, čímž získají lepší oporu potřebnou pro napnutí luku. Také osoby s lepším držením rovnováhy si mohou zpočátku přát použít připoutání přes hrudník, dokud nezískají dostatečnou jistotu a nedovolí trenérovi připoutání odstranit.



Střelec připoutaný na invalidním vozíku

Střelci trpící silnými křečemi v dolních končetinách, si mohou přát použít připoutání nohou. Opěradlo vozíku by nemělo přesahovat spodní hranu lopatky střelce, aby nebyly omezovány svaly podílející se na napínání tětiny. Pro střelce je důležité najít si pohodlnou polohu, která mu zajistí dobrou oporu, neboť aby byli schopni provádět činnost konzistentně, musí při každém vystřeleném šípku zaujmout stejnou polohu. Můžete střelci pomoci najít na vozíku určité referenční body a naučte jej, aby si podle nich svoji polohu vždy zkontroloval.

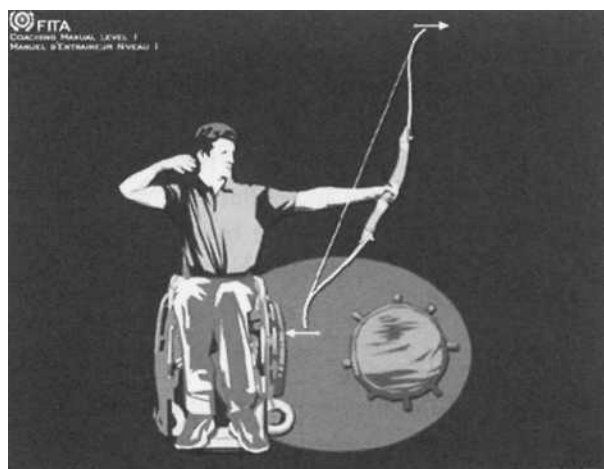


Trenér by měl střelci pomoci najít orientační body na vozíku

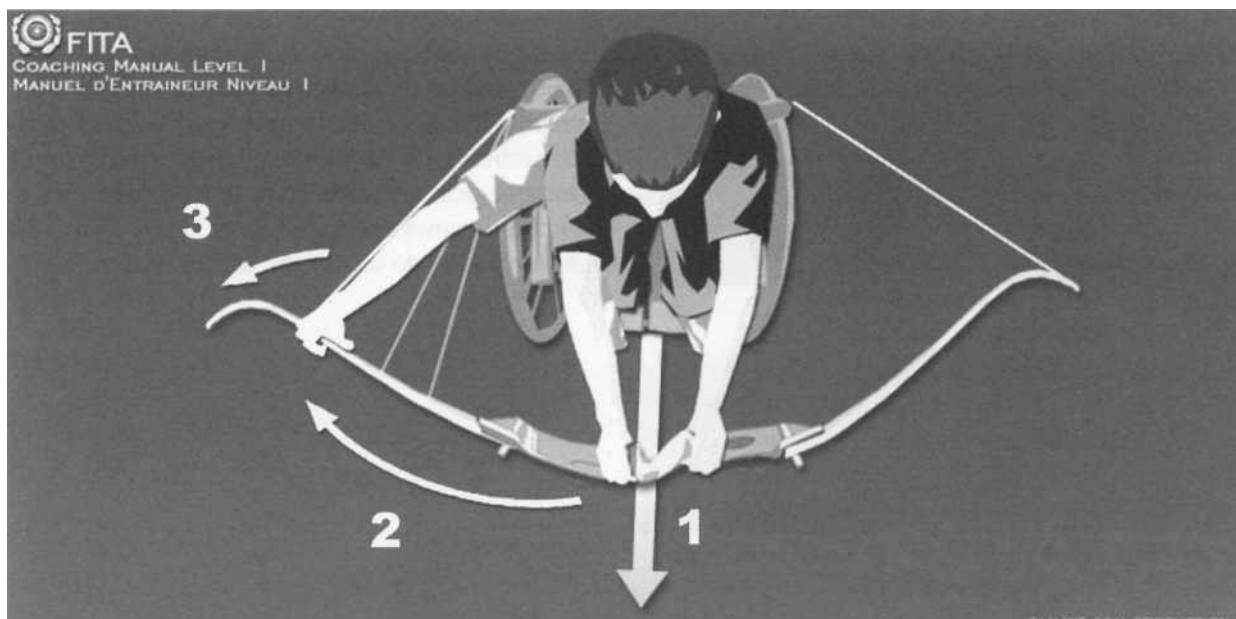
Střelci mají tendenci odklánět se od terče, aby kompenzovali nedostatečnou stabilitu při napínání tětiny. Na to je třeba dávat pozor zejména tehdy, když je střelec již unavený. Tato chyba může způsobit další problémy s uchováním dostatečné vzdálenosti tětinou od hrudníku a vozíku. Střelec získá lepší stabilitu, pokud se opře o opěradlo vozíku.

12.7.3 Vybavení

Střelec na vozíku může vyžadovat kratší luk, než je obvyklé, protože je blíže při zemi. Když se po uvolnění tětiny skloní luk dopředu, má tendenci narazit do kola vozíku, takže je dobré připevnit na kolo vycpávku, aby nedošlo k poškození luku.



Kolo s vycpávkou zabraňující poškození ramene luku



Napínání tětiny na luk

12.7.4 Napínání tětivy na luk

Řada střelců na invalidním vozíku si natahuje tětivu na luk sama. Obvykle se to provádí tak, že se napínák navlékne na luk a zahákne se za opěradlo vozíku. Střelec pak tlačí na madlo luku dopředu, čímž jej napne a bude schopen nasadit tětivu.

12.7.5 Střílení

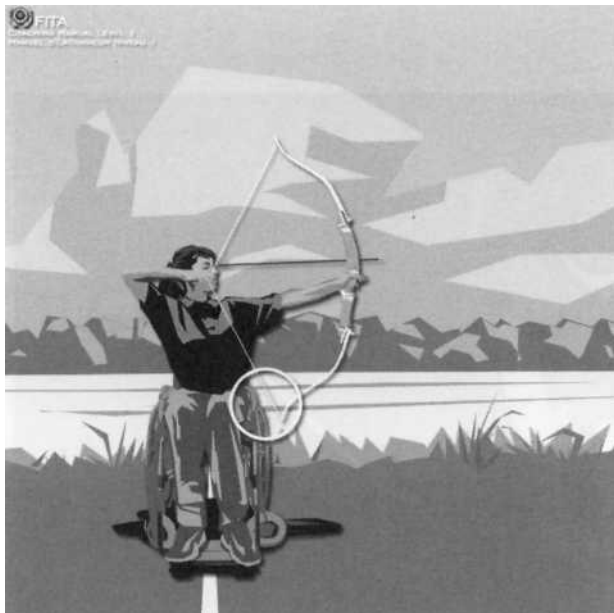
Ve většině případů je postup stejný jako u tělesně zdatných střelců, avšak nátaħ často začíná ve vyšší poloze, což je dáno pozicí střelce na vozíku. Další úpravy jsou nutné jen tehdy, když má střelec navíc potíže s ovládním rukou nebo ramen, viz oddíl 12.3.

12.7.6 Zapisování bodů a vytahování šípů

Při střílení v hale si střelci na vozíku chtějí psát body a vytahovat šípý sami, mohou však mít potíže s vytahováním šípů z horní části terče. Venku však mívají potíže s pohybem vozíku přes nerovný travnatý terén, takže potřebují někoho, kdo by jim zapsal body a vytáhnul šípý. Na soutěžích to obvykle provádí jiné osoby střílející do stejného terče. Na mezinárodních soutěžích to dělá trenér.

12.7.7 Vzdálenost tětivy od těla a vozíku

Jedním z problémů vyskytujících se u střelců na vozíku, a to především při střílení na krátké vzdálenosti, je zachování určité vzdálenosti tětivy od těch částí vozíku, které se nacházejí nejbliže k terči, což platí zejména pro kolo.



Vzdálenosti tětivy od vozíku je zásadním problémem

Pro vyřešení těchto potíží můžete zkusit následující kroky.

12.7.7.1 Odstraňte z vozíku opěrku na ruku na straně otočené k terči.

12.7.7.2 Odstraňte rám kola na straně vozíku otočené k terči nebo nahraďte kolo s rámem za kolo bez něj (toto náhradní kolo může být určeno speciálně pro lukostřelbu).

12.7.7.3 Nakloňte mírně kola. Většina střelců ví, jak se to na jejich vozíku dělá.

12.7.7.4 Pod polstrování sedadla vsuňte desku vysokou 13 mm, aby střelec seděl o něco výše.

12.7.7.5 Střelec se posune víc na stranu vozíku otočenou k terči. Zajistěte, aby se posunul celým tělem a neprovedl jen náklon směrem k terči.

12.7.8 Opěradlo vozíku

Jestliže je střelec málo stabilní, je nezbytné podepřít vozík zezadu. Je lepší, když bude opěradlo mírně prohnuté, než aby bylo příliš rovné. Opěradlo musí být dostatečně vysoké, aby poskytlo střelci oporu, nesmí však být vysoké až příliš, aby nebránilo volnému pohybu lopatek. Podle mezinárodních pravidel nesmí střelec opírat přední ruku o opěradlo nebo opěrku na ruku.

12.7.9 Několik důležitých poznámek

Snažte se hovořit se střelcem v úrovni jeho očí, nestůjte pokaždé nad ním. Hovořte o změnách, které byste chtěli na poloze vozíku udělat, a pokud to je možné, dovoďte střelci, aby je provedl sám. Mějte na paměti, že podle mezinárodních pravidel je povolené, aby střelci s velmi malou slabší manuální zručností (například tetraplegici) měli asistenta, který jim bude zakládat šípý a upravovat mířidlo, takže pokud si to střelec přeje, můžete mu tímto způsobem pomáhat.

Střelci na vozíku střelící v hale

12.8 Střelci střelící ze židle nebo stoličky

Tito střelci budou mít pravděpodobně lepší stabilitu, než střelci na vozíku, neboť mají nohy položené na zemi, což jim poskytuje pevnější oporu. Je lepší nechat v průběhu tréninku židli nebo stoličku na střelecké čáře, aby ji nemuseli neustále nastavovat do správné polohy.

Hlavním důvodem použití židle nebo stoličky je zajistit střelci rovnováhu, kterou postrádá, když stojí bez opory (mnozí chodí o holi nebo o berlích). Střelec by měl být na židli usazen tak, aby mohl co nejdříve napodobovat stojícího střelce. Výška židle nebo stoličky je obvykle velmi důležitá a může být nezbytné poradit se o její správné výšce s fyzioterapeutem. Střelec pravděpodobně nebude potřebovat opěradlo (na rozdíl od střelců na vozíku) a můžete ho vyučovat stejným způsobem jako tělesně zdatného střelce.

12.9 Střelci s problémy v komunikaci

Přestože střelci v této kategorii mohou střílet stejným způsobem jako tělesně zdatní střelci, bude trenér muset pozměnit své výukové metody tak, aby byl schopen se střelcem efektivně komunikovat.

12.9.1 Střelci s poruchami sluchu

V závislosti na závažnosti poruchy lze podniknout různé kroky.

Pokud je střelec schopen odezírat ze rtů, je zapotřebí otočit se při vydávání instrukcí vždy obličejem k němu, aby viděl na vaše rty.

Jestliže verbální komunikace není možná, je nutné instrukce psát a podložit je posunky.

Z bezpečnostních důvodů je velmi důležité, aby střelec poznal, kdy je bezpečné střílet nebo si jít pro šípy. Běžně používané zvukové signály nejsou v tomto případě na místě.

12.9.2 Střelci s vadami řeči

Pro tuto skupinu platí řada stejných principů jako pro střelce s poruchami sluchu. V případě, že nerozumíte, co vám střelec říká, může být nezbytné zajistit někoho, kdo bude schopen tlumočit.

12.10 Střelci s kombinovaným omezením

Velmi často se setkáváme s lidmi, kteří mají více forem omezení zmíněných v této kapitole. Například tetraplegici jsou připoutáni na vozík, ale trpí také zhoršenou pohyblivostí rukou a paží. V takovém případě je třeba se řídit několika výše uvedenými odstavci najednou.

12.11 Další zdravotní problémy

Existuje řada dalších onemocnění, které nejsou klasifikovány jako postižení, přesto však jimi může střelec trpět a trenér by o nich měl vědět. Některý ze střelců může trpět chorobou jako je astma, epilepsie, hemofilie, revma, atd. Pokud jste byli před zahájením trénování s jeho stavem obeznámeni, můžete se poradit s lékařem, jak máte za určitých okolností (například při epileptickém záchvatu) správně postupovat.

12.12 Mezinárodní pravidla

Mezinárodní paralympijský výbor (International Paralympic Comitee – IPC) je řídicím orgánem pro mezinárodní akce pro postižené. Pravidla lukostřelby stanovuje oddělení IPC pro lukostřelbu. V souladu s pravidly IPC se mezinárodní akce řídí pravidly federace FITA s dodatky a úpravami zahrnutými v knize pravidel IPC. Tato kniha pravidel je v současné době (listopad 2002) ve stádiu přepracování a měla by být k dispozici v lednu 2003. Potom ji budete moci získat v ústředí IPS v Bonnu. Prováděné úpravy jsou jen drobné, proto zde uvádíme seznam částí, jež mohou ovlivnit trenéra trénujícího střelce, který má šanci být zvolen do národní reprezentace. Podrobnější informace získáte od IPC.



12.12.1 Klasifikace

Aby mohli střelci soutěžit s jinými lidmi s podobným omezením, jsou rozděleni do tříd se samostatnými divizemi pro muže a ženy. V současné době existují třídy jen pro tělesně postižené, ale probíhají i diskuse týkající se vytvoření třídy pro střelce s poruchami zraku. Kromě toho existuje také pravidlo minimálního postižení, aby například osoba s jedním amputovaným prstem nebyla na mezinárodních soutěžích zařazena do stejné skupiny s lidmi se závažnějším postižením. K rozřídění střelců do odpovídajících tříd a zajištění splnění pravidla minimálního postižení se používají mezinárodní směrnice pro klasifikaci. Pokud chcete zařadit svého střelce do jedné z těchto tříd, zjistěte si od IPC, kde se tato záležitost vyřizuje.

12.12.2 Struktura soutěží

Struktura soutěží je stejná jako u soutěží FITA s tím, že mistrovství světa sestává z kola FITA, po němž následují Olympijské a Paralympijské hry složené z rozřazovacího a následně olympijského kola. Stejně jako u soutěží FITA se střelci s kladkovými luky účastní mistrovství světa, avšak nesoutěží na Paralympijských hrách.

12.12.3 Směrnice pro střelce na invalidním vozíku

Je dovoleno používat vozíky libovolného typu za předpokladu, že odpovídají obecně uznávané podstatě a významu slova invalidní vozík a nejsou nijak podepřené ani zvednuté.

Žádná z částí vozíku nesmí při střelení podpírat přední ruku.

Žádná část opěradla nebo jeho svislé opěry nesmí vyčnívat výše než do poloviny trupu (s výjimkou kategorie W1, viz 12.12.4).

Vzdálenost mezi jakoukoliv částí vozíku a podpaždím nesmí být menší než 110 mm, což platí pro střelení na jakoukoliv vzdálenost.

Na střelecké čáře nesmí vozík přesahovat prostor vymezený pro jednoho střelce podle pravidel FITA.

12.12.4 W1

Střelci kategorie W1 jsou střelci na invalidním vozíku s dalšími omezeními, například tetraplegici. Tito střelci mohou v rámci kategorie reflexních luků střílet z luků kladkových za předpokladu, že budou mít stejný typ mířidla jako reflexní luky (jinými slovy, luk nesmí mít **peep sight** a teleskopická mířidla). Vzhledem k omezené funkčnosti prstů mohou používat vypouštěče tětivy. Mohou také

využívat jakoukoliv oporu nebo připoutání pro zachování stability, pouze nesmí mít při střelení podepřenou přední ruku a mezi vozíkem a přední rukou musí zachovat vzdálenost 110 mm. Mohou mít asistenta, který jim bude zakládat šípy a upravovat mířidlo, nesmí jim však poskytovat trenérské rady.

12.12.5 Běžné židle nebo stoličky

Je dovoleno používat židli nebo stoličku libovolného typu za předpokladu, že odpovídá obecně uznávané podstatě a významu slova židle.

Žádná část židle nesmí při střelení podpírat přední ruku, ani se nesmí při střelení na jakoukoliv vzdálenost dotýkat trupu střelce ve vzdálenosti menší než 220 mm od podpaždí.

Oblast dotyku se zemí, ohraničená nohama židle a chodidly střelce, nesmí přesáhnout velikost 60 cm x 80 cm.

12.13 Závěr

Nebojte se trénovat hendikepované střelce. Pro vás, jakožto trenéra, může být velkou odměnou potěšení, které postižený střelec nalézá ve střelbě, a to zejména v případě, že pro dosažení tohoto cíle bylo nezbytné překonat velké překážky.



Kapitola 13.

Hry

ÚVOD

Hry představují skvělý způsob, jak lze spojit nácvik dovedností se zábavou. Zatímco střelci hrají hry, připomínejte jim jednotlivé prvky techniky, na níž pracují. Zpočátku umístěte terčovnice do malé vzdálenosti (10 – 15 metrů) a s rostoucími dovednostmi střelců je posunujte dál. Pro začínající střelce jsou nejvhodnější hry v družstvech, neboť jim zkušenější střelci mohou pomáhat. Nejprve používejte velké předměty nebo terče a postupně je zmenšujte. Rovněž je umísťujte do středu terče, aby střelci nepromarnili spoustu času hledáním šípů, které minou cíl. Zajistěte, aby střelci dodržovali pravidla chování na střelnici a ukončete hru v okamžiku, kdy ještě chtějí pokračovat. Tak budou chtít přijít i příště.

V této kapitole naleznete následující typy her:

Hry s balónky
Hry s kartami
Šipky
Kostky

Vyřazovací hry
Hry se šípy flu-flu
Sportovní hry
Piškvorky
Různé hry
Hry pro sledování postupného rozvoje

DOBŘE SE BAVTE!

HRYS BALÓNKY

Hry s balónky jsou všeobecně nejoblíbenější ze všech lukostřeleckých her. Existuje celá řada obměn pro rozvíjení dovedností a úspěch lze zajistit mnoha způsoby.

- **Vybavení:** balónky, jejichž velikost odpovídá zdatnosti střelců (tj. velké pro začátečníky, menší pro pokročilé), terčovnice, páska nebo kolíky pro přichycení balónků k terčovnicím, luky a šípy.
- **Cíl hry:** zasáhnout balónek podle pokynů.
- **Vzdálenost od terče:** 10, 15, 20 metrů podle zdatnosti střelců.
- **Hlavní dovednost:** přesnost, sebehodnocení a míření na protilehlý bod.



Očíslované balónky

- **Balónky:** několik (5 až 6) balónků (barevných a očíslovaných) pro každé družstvo na terčovnici. Pro začátečníky umístíte balónky dál od sebe, pro pokročilé střelce blíže k sobě.



- **Počet střelců a šípů:** družstva po dvou (každý má tři šípy), družstva po třech (každý má dva šípy).
- **Cíl:** být první družstvo, které zasáhne balónky ve správném pořadí.
- **Pravidla:** střelci postupně střílejí na balónky podle posloupnosti čísel. Pokud se střelec nestrefí, pokračuje jeho spoluhráč. Při zasažení balónku mimo pořadí bude družstvo vyřazeno na dané kolo.

Bodované balónky

- **Balónky:** balónky různých barev a velikostí.
- **Cíl:** zasáhnout balónky, které mají více bodů podle velikosti a barvy.



- **Počet střelců:** dva až čtyři jednotlivci na jeden terč nebo jedno družstvo složené ze dvou až tří střelců na jeden terč.
- **Počet šípů:** tři šípy pro každého střelce.
- **Pravidla:** přiřaďte balónkům hodnotu podle velikosti (nejmenší mají nejvyšší hodnotu) nebo barvy. Střílí se tak dlouho, dokud jedno družstvo nebo jeden střelec nedosáhne stanoveného počtu bodů, nebo dokud nebudou sestřeleny všechny balónky.

Střelení na balónky

- **Balónky:** několik balónků na terči, pro začátečníky blíže k sobě.



- **Počet střelců:** různý až 3 na jeden terč.
- **Cíl:** zasáhnout libovolný balónek pro získání výhry.
- **Pravidla:** při zasažení balónku vyhrajete cenu (cukrovinka apod.).
- **Obměna:**
 1. Čím je zasažený balónek menší, tím je cena větší.
 2. Střílejte v družstvech, střílí vždy jeden střelec z každého družstva. Vyhrává první družstvo, které zasáhne všechny balónky.

Ať balónek nepraskne!

- **Balónky:** šest až osm balónků na terči, jehož velikost odpovídá vzdálenosti a zdatnosti střelců.
- **Cíl:** získejte co největší počet bodů bez prostřelení balónku.
- **Počet střelců:** nejméně dva.
- **Počet šípů:** 3 šípy v každé sadě, 10 sad.
- **Pravidla:** každý střelec vystřelí bodovací sadu FITA o 30 šípech. Pokud střelec prostřelí balónek, ztrácí všechny získané body a začíná znovu. Vítězí střelec, který má na konci 10 sady nejvyšší počet bodů. Zasažené balónky se průběžně vyměňují.
- **Obměna:** jestliže střelec zasáhne balónek, šípy pro danou sadu se nezapočítávají.

Rybář

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, pro každé družstvo terč 80 cm, na jehož zadní straně jsou nakresleny ryby různých velikostí, červené a modré balónky, bodovací lístky.
- **Cíl:** zasáhnout co nejvíce ryb bez prostřelení balónku.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelce.
- **Počet střelců:** nejméně dvě družstva po dvou střelcích.
- **Počet šípů:** 3 šípy pro každého střelce v družstvu, 10 sad.
- **Pravidla:** opět přiřaďte rybám body podle velikosti, menší ryby mají vyšší hodnotu. Špendlíkem připevněte na terč červený a modrý balónek. Každé družstvo střílí do vlastního terče a snaží se zasáhnout co největší počet ryb. Za každou zasaženou rybu se přičítají přiřazené body. Pokud v průběhu sady dojde k zasažení modrého balónku, který představuje napadení žralokem, vymažou se družstvu všechny dosud získané body a střelci začínají znovu. Při zasažení červeného balónku získává družstvo prémii 30 bodů. Balónky se vyměňují po každé sadě. Vítězí družstvo, které má po 10 sadách nejvyšší počet bodů.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a věnování pozornosti celému výstřelu.

Tajemný balónek

- **Balónky:** jeden balónek na každého střelce. Trenér nafoukne balónky a tajně je označí jmény střelců ve skupině.
- **Počet střelců:** až osm na každý terč.
- **Počet šípů:** každý tři.
- **Cíl:** být střelec, jehož jméno je na posledním zbylém balónku.
- **Pravidla:** střelci se seřadí za sebou a postupně střílí na balónky. Jakmile bude zbývat poslední balónek, ukončete hru. Střelec, jehož jméno je vyznačeno na tomto balónku, vyhrává.
- **Obměna:** řekněte střelcům, které balónky jsou jejich a umístěte balónky blíže k sobě. Střelci se snaží zasáhnout jakýkoliv jiný balónek než svůj vlastní, aby zůstali ve hře.

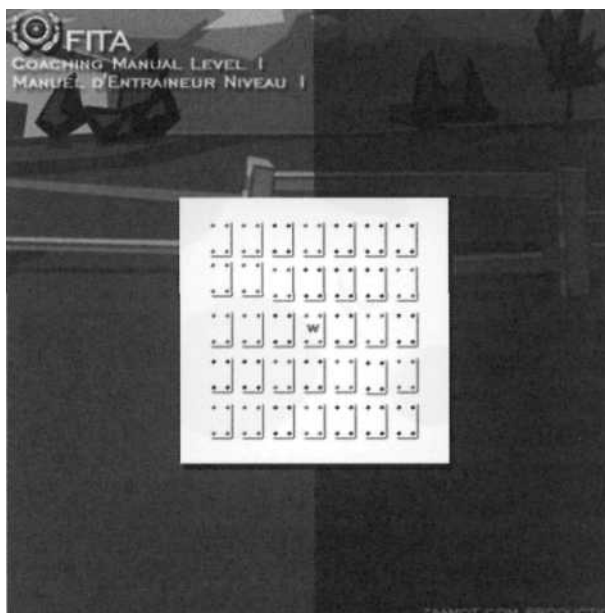
HRY S KARTAMI

Soustředění

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a 16 karet (3 x 5 nebo 4 x 6), na jejichž zadní straně bude 8 párů čísel nebo nakreslených obrázků. Karty se rozmístí na terčovnici do řad lícem dolů.
- **Cíl hry:** být první družstvo, které nalezne a odebere všechny páry na svém terči.
- **Vzdálenost od terče:** 15 až 20 metrů podle zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** na každý terč jedno družstvo po dvou střelcích.
- **Počet šípů:** 2 šípy pro každého střelce.
- **Pravidla:** jakmile se ozve písknutí, začne každé družstvo střílet na karty. Každou zasaženou kartu je možné otočit, zapamatovat si ji a potom otočit zpět. Pokud jsou dvě karty stejné, mohou být z terče odebrány. Vyhrává první družstvo, které z terče odebere všechny karty.
- **Hlavní dovednost:** přesnost, paměť a věnování pozornosti celému výstřelu.

Poker

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terč s kresbami 24 karet: 9,10, kluk, dáma, král a eso, každá ve čtyřech barvách.



- **Cíl hry:** nastřílet nejlepší možné karty.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci.
- **Počet šípů:** 5 pro každého, 7 sad.
- **Bodování:**

Jeden pár	2 body
Dva páry	3 body
Tři stejné	5 bodů
Postupka	10 bodů
Full House	20 bodů
Čtyři stejné hodnoty	30 bodů
Flush (stejná barva)	50 bodů
Straight Flush (postupka stejné barvy)	100 bodů
- **Pravidla:** každý střelec získává body podle karet, které zasáhne. Nejvyšší počet bodů po 7 sadách vyhrává.
- **Obměna:**
 1. Ve středu terče je umístěn žolík nebo divoká karta.
 2. Jestliže střelec nemá žádné karty, odečítá se mu 50 bodů.
- **Hlavní dovednost:** snaha o maximální přesnost a míření na protilehlý bod.

ŠIPKY

Mickey

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terč nakreslený jako terč na šípky.

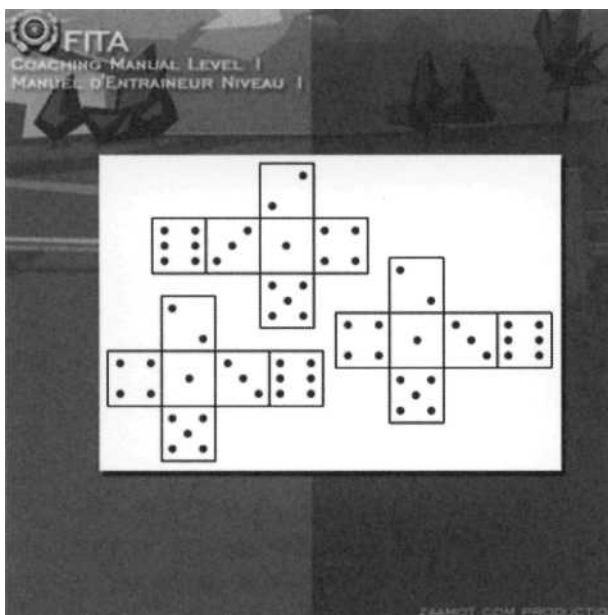


- **Popis terče:** terč je rozdělený na oddíly, které jsou očíslovány od 1 do 20:
 - ==> Oblast 1: dvojnásobek hodnoty
 - ==> Oblast 2: jednonásobek hodnoty
 - ==> Oblast 3: trojnásobek hodnoty
 - ==> Oblast 4: střed (25 bodů)
 - ==> Oblast 5: dvojitý střed (50 bodů)
- **Cíl hry:** každé družstvo se musí strefit třemi šípy do každé z následujících oblastí: 20, 19, 18, 17, 16, 15, dvojnásobky, trojnásobky a dvojitý střed.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou, družstva po třech.
- **Počet šípů:** jednotlivci – šest šípů, družstva po dvou – každý tři šípy, družstva po třech – každý dva šípy.
- **Pravidla:** body se získávají v libovolném pořadí. Vyhrává družstvo nebo jednotlivec, který první zasáhne všechny oblasti.
- **Hlavní dovednost:** snaha o maximální přesnost, hodnocení vlastních mezí přesnosti a míření na protilehlý bod.

KOSTKY

Střílení podle kostek

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč 80 cm a dvě kostky.
- **Cíl hry:** nastřílet stejný počet bodů jako na kostkách.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** alespoň dva jednotlivci.
- **Počet šípů:** jeden až tři, střelec se rozhodne, kolik šípů vystřelí.
- **Pravidla:** hod'te kostkami. Nastřílejte stejný počet bodů, jaký získáte na kostkách pomocí následujících bodů: žlutá 5 bodů, červená 4 body, modrá 3 body, černá 2 body a bílá 1 bod.
- Pokaždé, když bude výsledek odpovídat hodu kostkami, získá střelec jeden bod.
- **Obměna:** střelec musí zasáhnout stejné číslo, jako je na kostce.
- **Hlavní dovednost:** míření na protilehlý bod a věnování pozornosti celému výstřelu.



Doporučení pro hry s kostkami:

Můžete použít terč znázorněný na následujícím obrázku, který je určen pro hru 421. Nakreslete tolik „kostek“, kolik je zapotřebí.

Yahtzee

Tato hra se hraje s pěti kostkami. Bodovací lístky jsou k dostání ve většině hračkářství. Místo házení kostkami střílejí střelci na kruhy v terči, jejichž hodnota je následující: žlutá 6 bodů, červená 5 bodů, modrá 4 body, černá 3 body a bílá 2 body, prostor kolem terče 1 bod.

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terče 80 nebo 60 cm.
- **Cíl hry:** získat co největší počet bodů během šesti sad.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** alespoň dva jednotlivci.
- **Počet šípů:** 5 pro každého střelce.
- **Pravidla:** snažte se dosáhnout co nejlepších bodů na bodovacím lístku. Každý cíl na bodovacím lístku lze získat jen jednou. Pokud se střelci nepodaří dosáhnout některého z cílů, např. nezíská Full House, může jej použít pro jiný cíl, např. 3 čtyřky. Nejsou-li žádné cíle k dispozici, získá 0 bodů. Jednotlivé cíle jsou následující:

Cíl / bodová hodnota

- Jedničky / počet šípů v bodové oblasti jedna x 1 bod.
- Dvojky / počet šípů v bodové oblasti dva x 2 body.
- Trojky / počet šípů v bodové oblasti tři x 3 body.
- Čtyřky / počet šípů v bodové oblasti čtyři x 4 body.
- Pětky / počet šípů v bodové oblasti pět x 5 bodů.
- Šestky / počet šípů v bodové oblasti šest x 6 bodů.
- Full House / tři šípy v jedné oblasti, dva v jiné oblasti – 25 bodů.
- Postupka / pět šípů v 5 po sobě jdoucích oblastech – 40 bodů.
- Krátká postupka / čtyři šípy v po sobě jdoucích oblastech – 30 bodů.
- Šance / součet všech zásahů.
- Prémie **Yahtzee** – 50 bodů.

- **Hlavní dovednost:** přesnost a věnování pozornosti celému výstřelu.
- **Obměna:** nakreslete na karton 5 sloupců. Do každého sloupce nakreslete šest stran kostky. V každé sadě vystřelí střelec jeden šíp do každého sloupce obsahujícího strany kostky. Jestliže jeden sloupec zasáhne druhý šíp, nezapočítá se.

VYŘAZOVACÍ HRY

Vyřazovací hry je vhodné používat s mírou a spíše pro zkušenější a zralejší střelce. Vyřazení střelci jsou velmi často stále stejní a mohli by se začít nudit nebo ztratit motivaci a přestat docházet na tréninky. Při umírněném použití jsou vyřazovací hry skvělým oživením tréninku, zlepšují zvládnání stresu a přesnost a jsou ZÁBAVNÉ! Bez ohledu na použitou hru zajistěte, aby se střelci soustředili na dovednosti, které se naučili v praktické lekci. Nejlepší je hrát vyřazovací hry v jedné lekci několikrát a dát střelcům „druhou šanci“. Pokud rozdělíte střelce do skupin podle zdatnosti, bude hra zábavnější a napínavější.

Australská lukostřelba

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terč 80 cm.
- **Cíl hry:** postoupit do následující sady, nenechat se vyřadit.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** malé skupiny.
- **Počet šípů:** jeden pro každého střelce.
- **Pravidla:** každý střelec má pouze jeden šíp. Po každé sadě je vyřazen šíp nacházející se v největší vzdálenosti od středu terče. Hra pokračuje tak dlouho, dokud nezůstane pouze jeden střelec.
- **Hlavní dovednost:** přesnost, zvládnání stresu a sebehodnocení.
- **Obměna:** každý střelec má tři šípy a vyřazuje se nejnižší počet bodů.

Vyřazení nejhorsích šípů

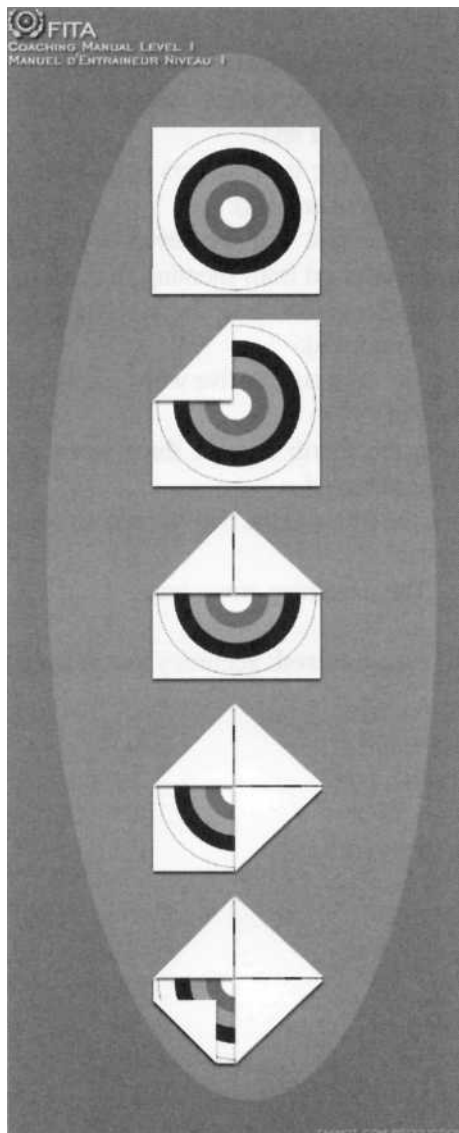
- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terč 80 cm.
- **Cíl hry:** udržet si šípy co nejdéle.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** libovolný počet. Rozdělte střelce do skupin podle zdatnosti, osm střelců na každý terč. Střelci střílí po dvou, v každé sadě jeden šíp.
- **Pravidla:** příklad pro 8 střelců (upravte pořadí pro daný počet střelců):
 - V průběhu první sady se ze střelby vyřadí sedm nejhůře umístěných šípů.
 - V průběhu druhé sady se ze střelby vyřadí šest nejhůře umístěných šípů.
 - V průběhu třetí sady se ze střelby vyřadí pět nejhůře umístěných šípů.
 - V průběhu čtvrté sady se ze střelby vyřadí tři nejhůře umístěné šípy.
 - V průběhu páté sady se ze střelby vyřadí dva nejhůře umístěné šípy.
Šíp, který zůstane, vyhrává.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a sebekázeň.



ZMENŠENÝ TERČ

Přeložené rohy

- **Vybavení:** : terčovnice, luky, šípy a terč, jehož velikost odpovídá vzdálenosti a zdatnosti střelců.



- **Cíl hry:** udržet si šípy až do konce hry nebo dosáhnout nejvyššího počtu bodů.
- **Vzdálenost od terče:** odpovídající věku a zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** libovolný počet jednotlivců.
- **Počet šípů:** tři pro každého střelce, až 5 sad.
- **Pravidla:** každý šíp, který nezasáhne vymezenou oblast, tj. bodovou oblast 6 až 10, se vyřadí a střelci je již nesmí použít. Zapisování dosažených hodnot zvyšuje napětí.

1. Na začátku určete, která oblast bude vymezena pro hru nebo použijte všech deset kruhů. Jednu sadu po třech šípoch vystřílejte na otevřený terč. Zapište si počet získaných bodů.

2. Před druhou sadou se levý horní roh terče přeloží dovnitř tak, aby se špička rohu dotýkala středu bodové oblasti 10 (křížku). Střelci pak vystřílí pouze šípy, které v předcházející sadě zasáhly bodovanou oblast a opět přijdou o ty, které se budou nacházet mimo viditelnou bodovanou oblast.

3. Před třetí sadou se pravý horní roh terče přeloží dovnitř tak, aby se špička rohu dotýkala středu bodové oblasti 10 (křížku). V této chvíli by měla být vidět pouze spodní polovina terče. Střelci pak vystřílí pouze šípy, které v předcházející sadě zasáhly bodovanou oblast a opět přijdou o ty, které se budou nacházet mimo viditelnou bodovanou oblast.

4. Před čtvrtou sadou se levý spodní roh terče přeloží dovnitř tak, aby se špička rohu dotýkala středu bodové oblasti 10 (křížku). Nyní by měla být vidět pouze pravá spodní čtvrtina terče. Střelci pak vystřílí pouze šípy, které v předcházející sadě zasáhly bodovanou oblast a opět přijdou o ty, které se budou nacházet mimo viditelnou bodovanou oblast. V tomto okamžiku by již měli být někteří střelci vyřazeni, neboť již vyčerpali své tři šípy. Ostatní střelci mohou mít menší počet šípů, buďto dva nebo jeden.

5. Před pátou sadou se pravý spodní roh přeloží dovnitř tak, aby se špička rohu dotýkala okraje bodové oblasti 10. Nyní by měl být vidět jen úzký pravoúhlý pruh terče. Střelci pak vystřílí pouze šípy, které v předcházející sadě zasáhly bodovanou oblast a opět přijdou o ty, které se budou nacházet mimo viditelnou bodovanou oblast. V tomto okamžiku již bude vyřazena většina střelců, neboť již vyčerpali své tři šípy. Ti pak mohou sledovat dosud soutěžící střelce, čímž se poněkud zvýší napětí.

6. Vyhrává střelec, který zůstal v soutěži nejdéle nebo dosáhl nejvyššího počtu bodů.

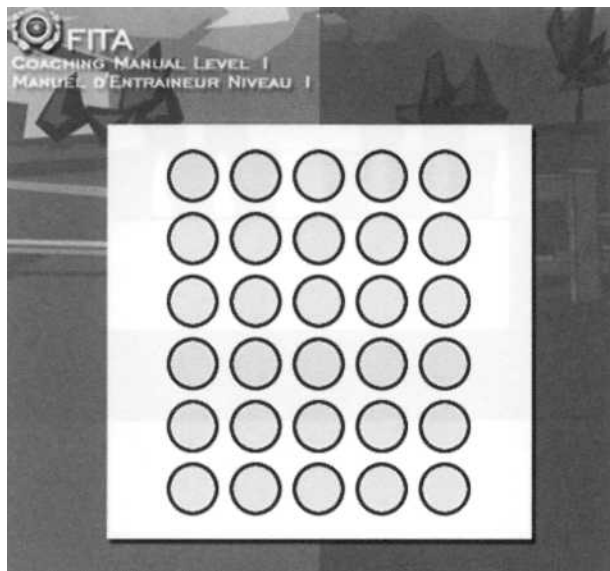
Hlavní dovednost: zvládání stresu a přesnost.

Zmenšující se terč

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terče 40 cm nebo listy papíru stejné velikosti.
- **Cíl hry:** udržet si šípy až do konce hry.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** libovolný počet jednotlivců rozdělených do skupin k terčům podle zdatnosti.
- **Počet šípů:** 3 šípy pro každého střelce, počet sad závisí na množství času.
- **Pravidla:** každý střelec vystřelí tři šípy. Po každé sadě se vyloučí šípy, které nezasáhnou terč. Potom se terč opakovaně překládá na polovinu, dokud nezůstane jen malý čtvereček nebo nebudou vyřazeny všechny šípy. Vyhrává střelec, kterému stále zůstane šíp.
- **Hlavní dovednost:** celková pozornost a přesnost.

Střílení na značky

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč se 30 značkami nebo lepícími kolečky, jejichž velikost odpovídá zdatnosti střelců, tj. pro začátečníky jsou větší.
- **Cíl hry:** zasáhnout značku podle požadavků definovaných pro každou sadu.



- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** družstva po třech.
- **Počet šípů:** 3 šípy pro každého, 7 sad.
- **Pravidla:** střelci míří na značky. V první sadě musí střelci zasáhnout tři značky. V následujících sadách přidejte vždy po jedné značce, takže v sedmé sadě jich bude 9. Každé družstvo má na počátku 2

žolíky. V okamžiku, kdy už tyto dva žolíky využilo a nesplní dané požadavky, je vyřazeno.

- **Obměna:** družstvu se nemusí počítat zásah značky, která již byla zasažena jiným družstvem.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a věnování pozornosti celému výstřelu.

Zkracování provázku

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč 60 nebo 40 cm a tětiva 80 cm.
- **Cíl hry:** dosáhnout nejlepšího seskupení šípů.
- **Vzdálenost od terče:** 15 až 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou až třech.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý 3 šípy, družstva po dvou – každý dva šípy, družstva po třech – každý jeden šíp.
- **Pravidla:** každý střelec vystřelí do terče tři šípy. Po každé sadě vytvořte z provázku kruh kolem seskupení šípů a v místě, kde byl kruh uzavřen provázek odřízněte. Družstvo nebo střelec, který již není schopen vytvořit kolem šípů kruh z provázku, bude vyřazen. Na konci vytvořte pořadí střelců podle délky provázku (vítězí střelec s nejkratším provázkem).
- **Hlavní dovednost:** přesnost a sebehodnocení.

Mistr terče

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, pětibarevný terč 60 nebo 80 cm.
- **Cíl hry:** udržet si šípy až do konce hry.
- **Vzdálenost od terče:** 10 to 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** libovolný počet, maximálně čtyři na jeden terč.
- **Počet šípů:** 3 nebo 4 pro každého střelce.
- **Pravidla:** každý střelec vystřelí na terč čtyři šípy. Začíná se s celým terčem a po každé sadě se odstraní jedna barva, dokud nezůstane jen střed (celá žlutá).
- **Šípy,** které dopadnou mimo tuto oblast budou vyřazeny. Střelec, který již nemá žádné šípy, bude vyřazen. Jestliže se ke žluté oblasti dostane více střelců, vítězí šíp nejbliže ke středu.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a sebehodnocení.

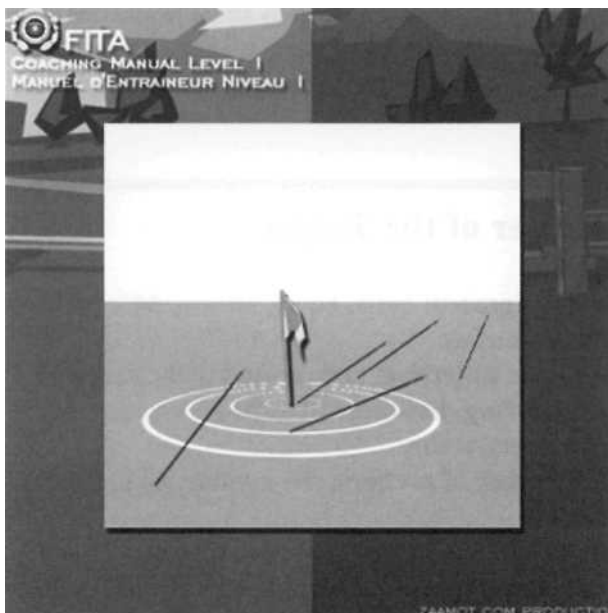
HRY SE SPECIÁLNÍMI ŠÍPY

Hry se šípy flu-flu

Flu-flu je šíp s velkými, **nezačištěnými** letkami omezuujícími vzdálenost, na kterou šíp doletí.

Střílení na dlouhou vzdálenost

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, vlajka, šípy flu-flu s tupými hroty a střelnice široká 50 metrů a dlouhá 100 metrů. Pro jiné šípy než flu-flu by měla být střelnice dlouhá alespoň 300 metrů.
- **Cíl hry:** dostřelit co nejdále pomocí systému střílení na vlajku.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců. Pokusem zjistíte nejvhodnější vzdálenost pro umístění vlajky.
- **Počet střelců:** jednotlivci, libovolný počet.
- **Počet šípů:** šest šípů, různý počet sad.
- **Pravidla:** každý střelec vystřelí šest šípů směrem k vlajce. Počítá se pouze šíp, který doletí nejdále. Každý nejlepší šíp se počítá za pět bodů.
- **Hlavní dovednost:** pozornost věnovaná poloze těla, zakončení a uvolnění tětiny.



Pyramida

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy flu-flu, tupé hroty šípů a plechovky.
- **Cíl hry:** co nejrychleji zbořit pyramidu.
- **Vzdálenost od terče:** 10 až 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou nebo po třech.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý šest šípů, družstva po dvou – každý tři šípy, družstva po třech – každý dva šípy.
- **Pravidla:** postavte na stůl jednu či více pyramid vytvořených ze šesti plechovek. Všichni střelci se střídají ve střílení předepsaného počtu šípů. Vyhrává ten, kdo první zboří pyramidu.
- **Hlavní dovednost:** věnování pozornosti celému výstřelu.



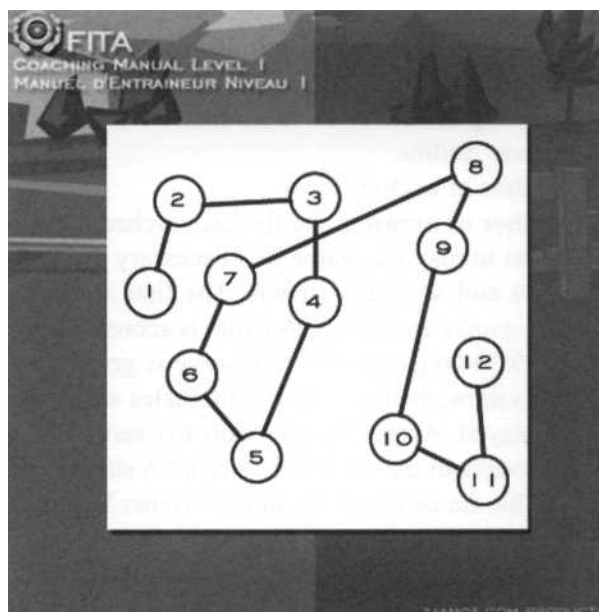
SPORTOVNÍ HRY

Kuželky

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terče 80 cm.
- **Cíl hry:** napodobit hru v kuželky.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jeden až několik jednotlivců.
- **Počet šípů:** maximálně dva na střelce v každé sadě.
- **Počet sad:** tolik kolik jich bude zapotřebí pro vyplnění bodovací tabulky pro kuželky.
- **Pravidla:** střelec vystřelí šíp. Získá-li deset bodů, zapíše se zásah a není zapotřebí střílet znovu. Pokud získá střelec jinou bodovou hodnotu než deset, vystřelí druhý šíp, aby zasáhl další „kuželky“. Jestliže bude počet bodů nižší než deset, započítá se buďto vyšší nebo jeden ze šípů.
- **Hlavní dovednost:** přesnost, zvládání stresu a věnování pozornosti celému výstřelu.

Golf

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, golfový terč.



- **Cíl:** dokončit kolo na golfovém terči nebo v jednom sledu zasáhnout šípem každou „jamku“ očíslovanou od 1 do 12.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou nebo družstva po třech.
- **Počet šípů:** jednotlivci nebo členové družstva – každý tři šípy.
- **Pravidla:** bodování je založeno na počtu šípů, které jsou zapotřebí pro zasažení „jamky“. Počínaje od jamky číslo 1, každý střelec nebo družstvo smí vystřelit třikrát na stejnou jamku a pokud nezasáhne terč, musí přejít k následující jamce. Bude-li terč zasažen prvním nebo druhým šípem, zbývající šíp již nebude použitý.
- **Bodování:** při zásahu prvním šípem 100 bodů, při zásahu druhým šípem 50 bodů a při zásahu třetím šípem 25 bodů.
- **Hlavní dovednost:** dosažení maximální přesnosti a míření na protilehlý bod.

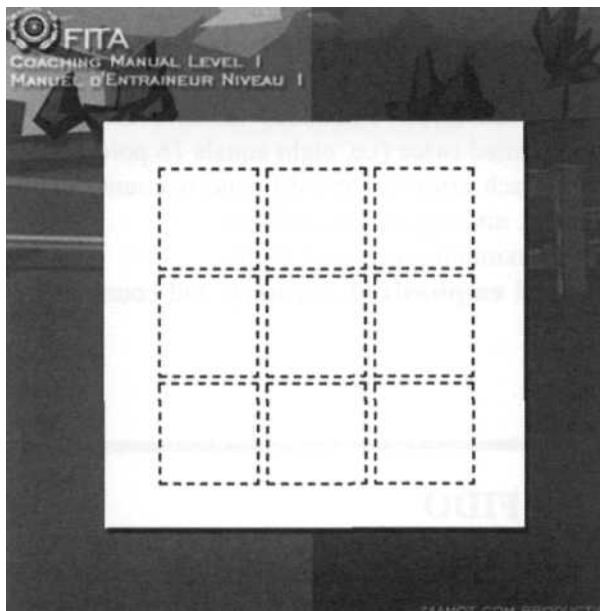
Tenis

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč 80 nebo 60 cm.
 - **Cíl hry:** stejný jako v tenise, vyhrát set gemů.
 - **Vzdálenost od terče:** 15 to 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
 - **Počet střelců:** dva.
 - **Počet šípů:** jeden pro každého střelce.
 - **Pravidla:** pro hraní této hry je nezbytné znát pravidla a bodování v tenise. První střelec, který vyhraje šest gemů vyhrává set. Hra se boduje následujícím způsobem: 15/30/40/gem. První podání se zjistí losem, potom střelci podávají střídavě v každé hře. Střelec A, který vyhrál podání, hraje jako první v průběhu celé první hry. Střelec A vystřelí a snaží se zasáhnout střed terče. Potom vystřelí střelec B a snaží se vylepšit skóre. Pokud střelec B uspěje, je skóre 0/15, uspěje-li podávající – střelec A – je skóre 15/0. Střelec A pokračuje v podávání v průběhu celé první hry, v průběhu druhé hry pak podává střelec B. Hra pokračuje jako tenis.
 - **Hlavní dovednost:** přesnost, zvládnání stresu a věnování pozornosti celému výstřelu.
-



PIŠKVORKY

Piškvorky se obvykle hrají s papírem a tužkou. Dva soupeři se střídají v kreslení znaků X nebo O a snaží se jako první vytvořit řadu, vodorovně, svisle nebo diagonálně. V lukostřelbě mohou hrát jednotlivci nebo družstva s různým počtem vyplňovaných políček. Tato hra je snadná a rychlá, vhodná na konec lekce.



- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a čtverec z lepenky nebo zadní strana terče.
- **Cíl hry:** strefit se do čtverců podle pokynů. Počítá se pouze první šíp ve čtverci. Pokud střelec nebo družstvo zasáhne čáru, může se rozhodnout, do které čtverce se bude počítat.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Velikost terče:** 40 cm pro pokročilé střelce, 80 nebo 60 cm pro začátečníky / středně pokročilé střelce.
- **Počet střelců:** jednotlivci nebo družstva po třech.
- **Počet šípů:** 4 na jednotlivce nebo 3 pro každého člena družstva.
- **Hlavní dovednost:** přesnost, míření na protilehlý bod a věnování pozornosti celému výstřelu.

Tradiční piškvorky

- **Pravidla pro jednotlivce:** Dva jednotlivci na každý terč. Rozhodněte, kdo začne a střídáte se ve střelení do čtverců. Vítězí střelec, který jako první vytvoří řadu tří zasažených čtverců. Střelec může zablokovat řadu soupeři tím, že do této řady střelí svůj šíp.
- **Pravidla pro družstva:** Družstva střílí střídavě do stejného terče. Vyhrává družstvo, které jako první vytvoří řadu.

Upravené piškvorky

- **Pravidla pro jednotlivce:** Každý jednotlivec má vlastní terč. Jakmile zaznění píšťalka, střílejí střelci současně do čtverců. Vyhrává střelec, který jako první vytvoří řadu nebo zaplní všechny čtverce.
- **Pravidla pro družstva:** Každé družstvo má vlastní terč. Střelci se seřadí za sebe (podle pravidel **Olympic Team Round**) a postupně střílejí po zaznění píšťalky. Vyhrává družstvo, které jako první zaplní všechny nebo většinu čtverců.

Kolečka a křížky

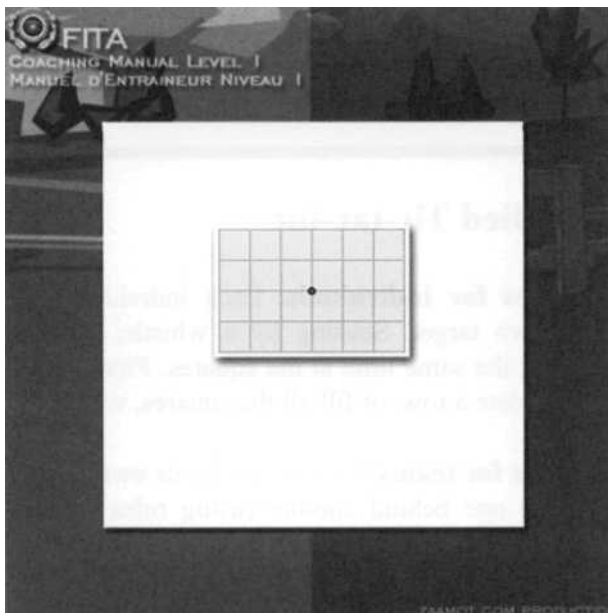
- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč, na němž je nakresleno 12 kroužků o průměru 4 až 8 mm.
- **Cíl hry:** seřadit tři šípy vedle sebe vodorovně, svisle nebo diagonálně a zamezit soupeři v dosažení stejného cíle.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou nebo po třech.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý šest šípů, družstva po dvou – každý tři šípy, družstva po třech – každý dva šípy.
- **Pravidla:** po každé sadě mohou vzniknout čtyři typy výsledků.

- Dvě řady po třech šípech	100 bodů
- Jedna řada po třech šípech	50 bodů
- Jedna řada po dvou šípech	10 bodů
- Žádná řada	minus 50 bodů
- **Hlavní dovednost:** dosažení maximální přesnosti a míření na protilehlý bod.

RŮZNÉ HRY

Nejlepší šíp

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a bílý čtverec s černým středem (o průměru 3 až 5 cm).
- **Cíl hry:** vystřelit šípy do nejbližší ke středu.



- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci.
- **Počet šípů:** každý 3 šípy, 4 sady.
- **Pravidla:** střelci míří na střed. Po každém výstřelu se zásah označí iniciálami střelce. Vítězí šíp, který se po čtyřech sadách nachází nejbližší ke středu.
- **Hlavní dovednost:** dosažení maximální přesnosti.

Sudá a lichá

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terče 80 cm.
 - **Cíl hry:** získat co největší počet bodů.
 - **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
 - **Počet střelců:** jednotlivci.
 - **Počet šípů:** každý 3 šípy, 6 sad.
 - **Pravidla:** každý střelec vystřelí na terč tři šípy, s tím že:
 - Každý šíp umístěný v sudé oblasti se počítá dvakrát (tj. 8 znamená 16 bodů)
 - Každý šíp umístěný v liché oblasti se počítá jednou (tj. 9 znamená 9 bodů).
- Maximální počet bodů je 60.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a míření na protilehlý bod.

Hledá se Punt'a

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a šestnáct prázdných karet, 3 x 5 nebo 4 x 6, jejichž velikost závisí na zdatnosti střelců.
- **Cíl hry:** najít ztraceného psa pod jednou z karet.
- **Vzdálenost od terče:** 15 to 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou nebo družstva po třech.
- **Počet šípů:** tři pro každého střelce.
- **Pravidla:** na zadní stranu jedné z karet nakreslete psa, Punt'a. Kartu se psem připevněte lícem dolů na terčovnici. Nahodile připevněte na terčovnici zbývajících 15 karet. Jednotlivci nebo družstva musí zasáhnout kartu, aby ji mohli otočit. Vyhrává ten, kdo první najde psa. Přemístěte karty a hrajte znovu. Vymyslete si příběh, proč se Punt'a ztratil.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a věnování pozornosti celému výstřelu.

Koňské dostihy

- **Vybavení:** pohyblivé terčovnice, luky, šípy a 60 cm fáce.
- **Cíl hry:** být prvním terčem, který dosáhne 20 metrů.
- **Vzdálenost od terče:** začíná se na 10 metrech a hraje se až do dosažení 20 metrů.
- **Počet střelců:** dva v každém družstvu, jedno družstvo na terč.
- **Počet šípů:** 4 pro každého střelce
- **Pravidla:** střelci vystřelí na terč čtyři šípy. Každý střelec smí vyřadit nejnižší zásah, aby umožnil změnu nastavení mířidla. Terče se posunují dozadu o kroky střelců směrem k linii 20 metrů nebo směrem ke střelecké čáře následujícím způsobem:

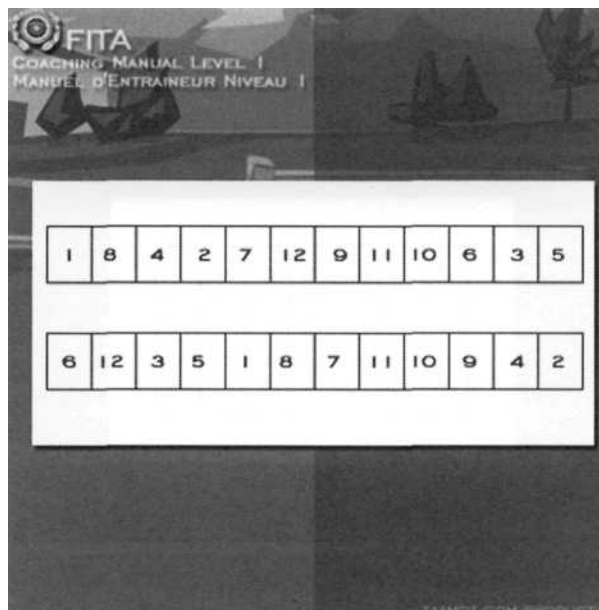
- Šípy, které zasáhly žlutou
dva kroky k linii 20 metrů
- Šípy, které zasáhly červenou
jeden krok k linii 20 metrů
- Šípy, které zasáhly modrou
žádné kroky
- Šípy, které zasáhly černou
jeden krok ke střelecké čáře
- Šípy, které zasáhly bílou
dva kroky ke střelecké čáře
- Šípy mimo terč
tři kroky ke střelecké čáře

Zkombinujte hodnotu šesti zbylých šípů v terči a zjistěte, o kolik kroků se má terč posunout.

- **Hlavní dovednost:** nastavení mířidla, přesnost a sebehodnocení.

Řadový závod

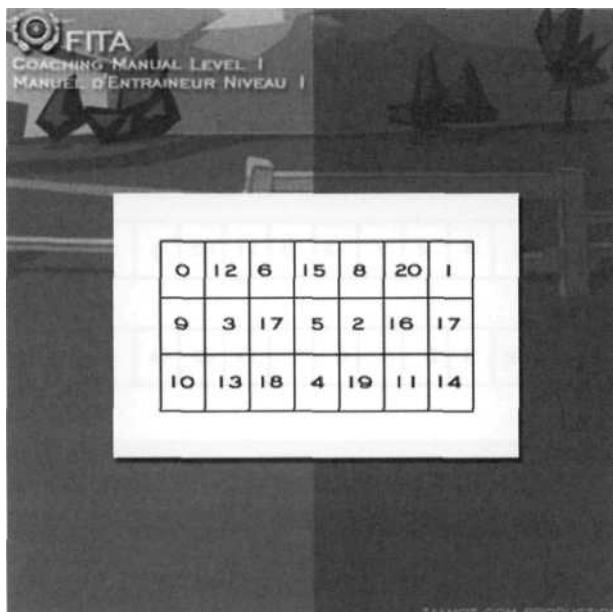
- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terč s náhodně nakreslenými čísly ve dvou řadách.



- **Cíl hry:** být první, kdo jako první projde celou řadu po sobě jdoucích čísel.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci nebo družstva po dvou.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý tři šípy, družstva po dvou – každý tři šípy.
- **Pravidla:** každý střelec vytváří řadu od nejnižšího čísla k nejvyššímu a k vyššímu číslu nesmí přejít, dokud nezasáhne předcházející číslo. Po zasažení obsazené části musí začít znovu.
- **Hlavní dovednost:** dosažení maximální přesnosti, míření na protilehlý bod a technické prvky zachovávající stálou výšku střelby.

Loterie

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč s 20 očíslovanými čtverci.



- **Cíl hry:** zasáhnout zvolená čísla.
- **Vzdálenost od terče:** 10, 15 nebo 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou nebo po třech.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý šest šípů, družstva po dvou – každý tři šípy, družstva po třech – každý dva šípy.
- **Pravidla:** vybere se šest čísel, které je třeba zasáhnout. Střelci nebo družstva se pomocí šesti šípů snaží tato čísla zasáhnout. Boduje se podle celkového počtu zasažených čísel nebo se sčítají zasažená čísla. Střelec nebo družstvo, které dvakrát nezasáhne stejné číslo, musí přejít k následujícímu číslu. Členové družstva střílejí postupně po jednom šípu.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a míření na protilehlý bod.

Nízký počet bodů

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terče 80 cm.
- **Cíl hry:** dosáhnout po 6 sadách nejnižšího počtu bodů.
- **Vzdálenost od terče:** 15 to 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci.
- **Počet šípů:** tři pro každého střelce.
- **Pravidla:** střelci vystřelí a započítají tři šípy namířené na kruhy s nejnižší bodovou hodnotou. Šíp, který nezasáhne terč, se počítá za 11 bodů. Vítězí střelec s nejnižším počtem bodů po šesti sadách.
- **Hlavní dovednost:** míření na protilehlý bod a sebehodnocení.

Otevřená smlouva

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a terče 80 cm.
- **Cíl hry:** dosáhnout počtu bodů předpovídaného před každou sadou.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** alespoň dva.
- **Počet šípů:** tři pro každého střelce, 6 sad.
- **Pravidla:** každý střelec střílí sady po třech šípech. Před každou sadou střelec nahlas předpoví počet bodů. Bodování:
 - Střelec, který dosáhne menšího počtu bodů než oznámil, nezíská žádné body.
 - Střelec, který dosáhne oznámeného počtu bodů, získá dvojnásobný počet bodů.
 - Střelec, který překročí oznámený počet bodů získá pouze počet bodů, který předpověděl.
- **Hlavní dovednost:** sebehodnocení.

Předpověď

Tato hra je obměnou „Otevřené smlouvy“.

Vybavení: terč o průměru 80 cm se rozdělí na tolik oddílů stejné velikosti, jejichž počet odpovídá počtu střelců na terč.

- **Cíl hry:** dosáhnout stejného počtu bodů, jaký střelec sám předpověděl.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** alespoň dva jednotlivci, až čtyři na jeden terč.

- **Počet šípů:** tři pro každého střelce v každé sadě.

• **Pravidla:** přiřaďte každému střelci jeden oddíl. Před každou sadou napíše střelec předvídaný počet bodů na bodovací lístek. Bodování:

- Všechny šípy nacházející se v oddílu střelce se započítávají tomuto střelci i v případě, že se jedná o šípy soupeře.
- Je-li počet bodů nižší než předpověď, nezíská střelec žádné body.
- Pokud se počet bodů rovná předpovědi, získá střelec dvojnásobný počet bodů.
- Jestliže je počet bodů vyšší než předpověď, získá střelec pouze počet bodů, který předpověděl.

Po každé sadě požádejte střelce o novou předpověď.

- **Hlavní dovednost:** míření na protilehlý bod a věnování pozornosti celému výstřelu.

Obdélníkový závod

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč, na němž je nakresleno 14 obdélníků v řadě, střídavě zbarvených pro označení každého střelce.

- **Cíl hry:** umístit tři šípy v řadě za sebou do každého obdélníku. Střelci přecházejí z jedné řady do druhé a zůstávají v obdélnících vlastní barvy od 1 do 7.

- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.

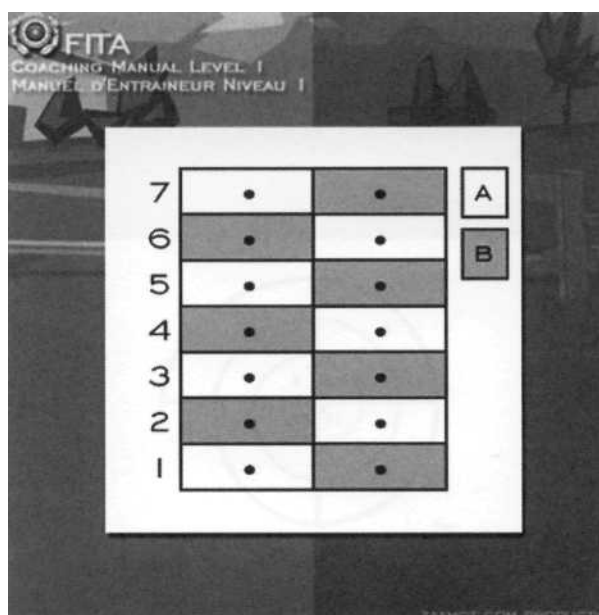
- **Počet střelců:** jednotlivci, alespoň dva.

- **Počet šípů:** tři pro každého střelce.

- **Pravidla:** losem se určí, který střelec začne a ve jak zbarveném obdélníku.

- Každý střelec musí umístit tři šípy do svého obdélníku č. 1 před tím, než bude moci přejít k druhému obdélníku. Vyhrává střelec, který první dosáhne obdélníku č. 7.

- **Hlavní dovednost:** věnování pozornosti celému výstřelu, sebehodnocení a míření na protilehlý bod.



Převrácený terč

Vybavení: terčovnice, luky, šípy a terče 80 nebo 60 cm.

- **Cíl hry:** získat nejvyšší počet bodů na terči s převrácenými hodnotami.
- **Vzdálenost od terče:** 15 to 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci.
- **Počet šípů:** tři pro každého střelce, 5 nebo 6 sad podle množství času.
- **Pravidla:** hodnota bodových kruhů je převrácená, takže kruh 10 se počítá jako 1 bod, kruh 9 jako 2 body a kruh 1 jako 10 bodů. Šíp mimo terč je stále za 0 bodů. Body se zapisují a střelec s nejvyšším počtem bodů vítězí.
- **Hlavní dovednost:** přesnost, míření na protilehlý bod a sebehodnocení.

Dva ze tří

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč 80 cm.
 - **Cíl hry:** získat co nejvyšší počet bodů.
 - **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
 - **Počet střelců:** jednotlivci.
 - **Počet šípů:** tři pro každého střelce, 10 sad.
 - **Pravidla:** každý střelec vystřelí tři šípy na terč, jehož velikost se liší v závislosti na zdatnosti každého účastníka. Po každé sadě se spočítají body následujícím způsobem:
 - 1. sada: střelec započítá dva nejlepší zásahy.
 - 2. sada: střelec vyloučí nejlepší zásah a započítá zbývající dva.
- Bodovací systém se střídá po každých dvou sadách.
- **Hlavní dovednost:** věnování pozornosti technice výstřelu a sebehodnocení.

Šnek

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, otočený terč 60 nebo 80 cm rozdělený a očíslovaný jako na obrázku při sledování linií na druhé straně.



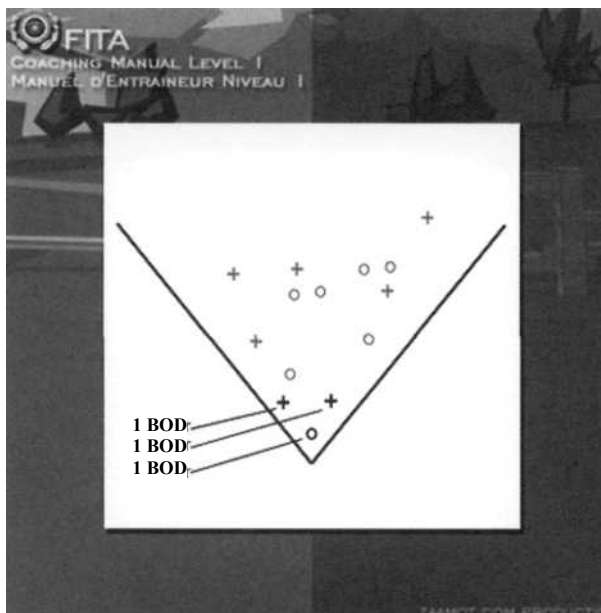
- **Cíl hry:** dostat se jako první do středu ulity (13).
- **Vzdálenost od terče:** 15 až 20 metrů v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci nebo družstva po dvou.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý tři šípy, družstva po dvou – každý tři šípy.
- **Pravidla:** zasáhnout čísla ve vzestupném pořadí. Po každé sadě se vyloučí šípy, které jsou mimo pořadí.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a míření na protilehlý bod.

Nahoru a pryč

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč 60 nebo 80 cm.
- **Cíl hry:** postupně zasáhnout každou z 10 bodových oblastí.
- **Vzdálenost od terče:** závisí na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci, družstva po dvou a družstva po třech.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý tři šípy, družstva po dvou – každý tři šípy, družstva po třech – každý dva šípy.
- **Pravidla:** každý střelec začne střílet na vnější kruh bodové oblasti 1. Nesmí přikročit k následující oblasti, dokud nezasáhne předchozí oblast. Vyhrává střelec, který jako první dosáhne bodové oblasti 10.
- **Hlavní dovednost:** přesnost, míření na protilehlý bod a sebehodnocení.
- **Obměna:** po každé sadě se terč zmenší o jeden kruh. Šípy, které nezasáhnou terč budou vyloučeny. Vyhrává družstvo nebo střelec, který dosáhne bodové oblasti 10 nebo si nejdéle ponechá šípy.

Střelení do „V“

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč s kresbami.



- **Cíl hry:** zasáhnout nejnižší bod uvnitř „V“.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci nebo družstva po dvou.
- **Počet šípů:** tři šípy pro každého jednotlivce nebo člena družstva, 6 sad.
- **Pravidla:** každý střelec vystřelí tři šípy do „V“, počítají se pouze tři šípy, které jsou nejbližší ke špičce „V“. Za každý šíp se počítá 1 bod. Vítězí střelec, který má po šesti sadách nejvyšší počet bodů.
- **Hlavní dovednost:** věnování pozornosti celému výstřelu, sebehodnocení a míření na protilehlý bod.

Slovo

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy a pro každé družstvo jeden terč, na němž jsou nakreslena velká písmena.



- **Cíl hry:** před zahájením hry sestavte nahodile nakreslené slovo. Použijte slova z lukostřelby pro naučení součástí vybavení nebo lukostřelecké výrazy.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** družstva po třech nebo po čtyřech.
- **Počet šípů:** družstva po třech – každý čtyři šípy, družstva po čtyřech – každý tři šípy.
- **Pravidla:** každý střelec může střílet na libovolné písmeno pod podmínkou, že se nachází v uvedeném slově. Vítězí družstvo, které jako první zasáhne všechna písmena ve slově.
- **Hlavní dovednost:** dosažení maximální přesnosti a míření na protilehlý bod.

Nejlepší úlovek

- **Vybavení:** terčovnice, luky, šípy, terč s obrázkem prasete.
- **Cíl hry:** získat co nejvyšší počet bodů nebo zasáhnout každou z částí prasete.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** jednotlivci nebo družstva po dvou.
- **Počet šípů:** jednotlivci – každý tři šípy, družstva po dvou – každý tři šípy, 6 sad.
- **Pravidla:** zapisujte následující bodové ohodnocení:

Ocas	12 bodů
Čumák	11 bodů
Slabina	10 bodů
Přední nohy	8 a 9 bodů
Zadní nohy	7 a 6 bodů
Uši	5 bodů
Hlava	4 body
Plece	3 body
Stehno	2 body
Tělo	1 bod

Při zasažení všech částí těla je udělena prémie 25 bodů.

- **Hlavní dovednost:** dosažení maximální přesnosti, hodnocení vlastních mezí přesnosti a míření na protilehlý bod.



HRY PRO SLEDOVÁNÍ POSTUPNÉHO ROZVOJE

Skupinám lukostřelců, kteří docházejí na tréninky dlouhou dobu, pomáhají programy dlouhodobého rozvoje udržovat nadšení pro příští tréninky a pomáhají jim se stanovením cílů. Bodovací programy mohou být tak jednoduché nebo tak propracované, jak vám čas a věková skupina dovolí. V řadě zemí existují programy pro lukostřelce, které jim umožňují postupovat vlastním tempem podle počtu bodů, vzdálenosti a velikosti terče. Nemáte-li program, jímž byste se mohli řídit, vytvořte si svůj vlastní pomocí jedno z následujících doporučení.

Stužkové medaile

- **Vybavení:** terčovnice, terče o velikosti odpovídající zdatnosti střelců, barevné stužky jako medaile pro přichycení na toulec.
- **Cíl:** získat stužky podle umístění šípů v terči.
- **Vzdálenost od terče:** různá v závislosti na zdatnosti střelců.
- **Počet střelců:** libovolný počet.
- **Počet šípů:** šest pro každého střelce.
- **Pravidla:** střelci získávají stužky podle umístění šípů, a to následovně:

Bílá stužka:	šest šípů kdekoli v terči.
Černá stužka:	šest šípů v černém kruhu nebo lepších.
Modrá stužka:	šest šípů v modrém kruhu nebo lepších.
Červená stužka:	šest šípů v červeném kruhu nebo lepších.
Žlutá stužka:	šest šípů ve žlutém kruhu nebo lepších.

- **Obměna:** místo stužek vyznačujte pokrok na diagramu.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a sebehodnocení.

Hvězdný diagram

- **Vybavení:** terčovnice, terče o velikosti odpovídající zdatnosti střelců, vývěsku na diagram a lepicí hvězdy. Po levé straně diagramu napište jména všech střelců.
- **Cíl:** sbírat hvězdy na diagramu podle počtu šípů, které zasáhnou žlutou nebo všech deset kruhů za určitou dobu.
- **Počet střelců:** libovolný počet.
- **Počet šípů:** sady po třech nebo šesti šípech.
- **Pravidla:** v průběhu týdne nebo delší lukostřelecké lekce sledujte pokroky střelce tak, že za každý šíp, který při trénování nebo bodování zasáhne žlutou, přidáte k jeho jménu jednu hvězdu. Pro pokročilejší střelce použijte hvězdy různých barev pro vyznačení počtu šípů ve žluté. Zelenou pro jeden šíp, černou pro dva, modrou pro tři, červenou pro čtyři, stříbrnou pro pět a zlatou pro šest šípů ve žluté v jediném okamžiku.
- **Obměna:** vytvářejte hvězdný diagram pro terč s deseti kruhy a ne jen pro žlutý kruh.
- **Hlavní dovednost:** přesnost a sebehodnocení.

Bodované série

- **Vybavení:** terčovnice, luky a šípy, vnitřní a venkovní terče. Bodovací lístky, vývojový diagram a diplomy nebo odznaky jako medaile.
- **Cíl:** střelci postupně získávají různé medaile při dosažení nové bodové úrovně.
- **Počet střelců:** libovolný počet.
- **Počet šípů:** série 30 šípů, 3 šípy v jedné sadě pro halovou střelbu; série 36 šípů, 6 šípů v jedné sadě pro venkovní střelbu.
- **Pravidla:** vystřelte sérii šípů za podmínek podobných závodu, **s dvojitým bodováním**, pro dosažení stanoveného počtu bodů. Trenér může vytvořit až 10 úrovní. Při dosažení dané úrovně obdrží střelci diplom, odznak, medaili atd.
- **Hlavní dovednost:** zdokonalení techniky a přesnosti a sebehodnocení.



Registrované akce FITA

Seznam registrovaných akcí FITA je k dispozici na stránce:

http://www.fita.ch/personal/pcalendar_public_front.asp



Za aktualizaci tohoto kalendáře je odpovědná vaše Národní lukostřelecká federace. V pravidlech federace FITA je stanoveno, že každá akce musí být oznámena kanceláři federace FITA alespoň jeden měsíc před prvním dnem konání akce. Členské svazy mohou tomuto pravidlu vyhovět umístěním svých akcí přímo na tuto Internetovou stránku. K dispozici je ke stažení tabulkový formát, takže lze snadno zavádět skupiny akcí.

Každý členský svaz obdržel od federace FITA heslo pro přístup na stránku: <http://www.fita.ch/personal/login.asp>

V případě, že dojde ke ztrátě kódu nebo hesla, by měl členský svaz kontaktovat kancelář federace FITA.



Další informace naleznete na Internetových stránkách federace FITA:

<http://www.archery.org/>

Přidružení členové FITA

AMBO HANDELSGES, GmbH
ARIZONA ARCHERY ENTERPRISES
BAGAR & PILAR
BEAR ARCHERY INC.
BJORN BENGTON SWEDEN AB
EASTON TECHNICAL PRODUCTS
FRONTIER ARCHERY INC.
HOYT USA
INT.STOKE MANDEVILLE WHEELCHAIR SPORTS
FEDERATION
ISHII ARCHERY CO. LTD.
J.V.D. DISTRIBUTION
KINSEY'S ARCHERY PRODUCTS INC.
MAPLE LEAF PRESS INC.
NAIGAI ARCHERY CO. LTD.
PRECISION SHOOTING EQUIPMENT
WERNER BEITER TECHN.KUNSTS.
L.S. STARRET COMPANY
MARTIN ARCHERY INC.
ASAHI ARCHERY CO. LTD.
BROWNELL & CO. INC.
SAUNDERS ARCHERY CO.
WIN & WIN ARCHERY CO.
OLYMPE INTERNATIONALE
ROSA INC.
BROWNING
ARTEMIS DECATHLON
ARROWHEAD UK
ANGEL Co, Ltd.
CARBON TECH