



Seminář trenérů 2017



**Kurz trenéru WA
Level 1**

World archery excellence centre

13.-18.3. 2017



Seminář trenérů 2017



**Seminář trenérů
Kim Hyung Tak**

World archery excellence centre

18.-19.11.2017



World Archery excellence centre

<https://worldarcherycentre.org/en/>



Kurz trenérů WA

Metodika vedení začátečníka

1. Vysvětlení
2. Ukázka
3. Nácvik pohybů
4. Nácvik s gumou
5. Nácvik s gumovou tětivou
6. Nácvik s lukem bez šípu
7. Nácvik s lukem a šípem

Vše za pomoci zrcadel





Seminář trenérů 2017



Kurz trenérů WA

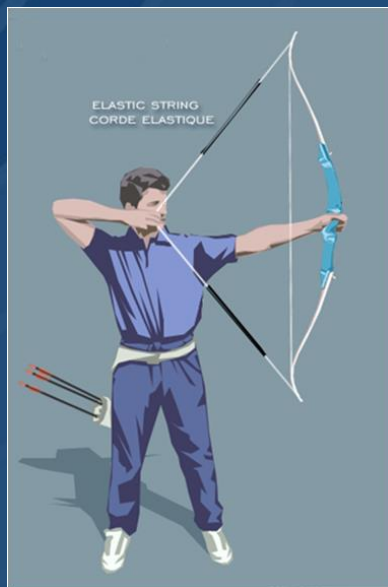




Seminář trenérů 2017



Kurz trenérů WA





Kurz trenérů WA

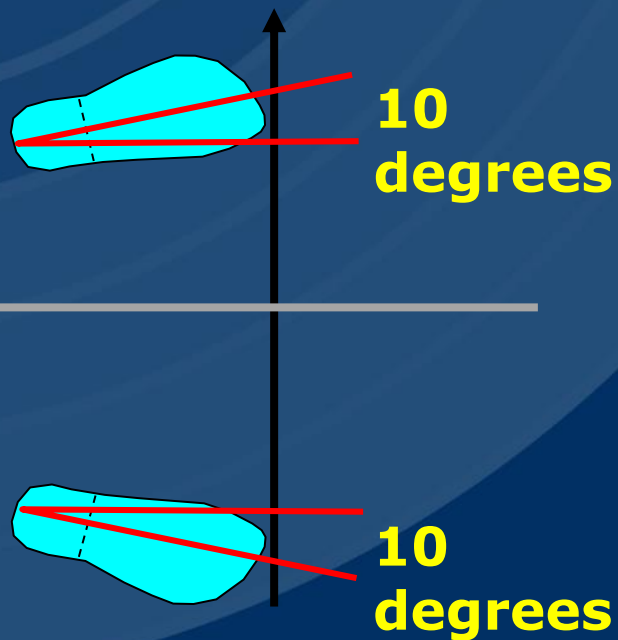
1. Postoj
2. Uchopení tětivy
3. Opření luku
4. Zvednutí luku
5. Přednátať
6. Nátať
7. Ukotvení
8. Expanze
9. Vypuštění
10. Dokončení





Kurz trenérů WA

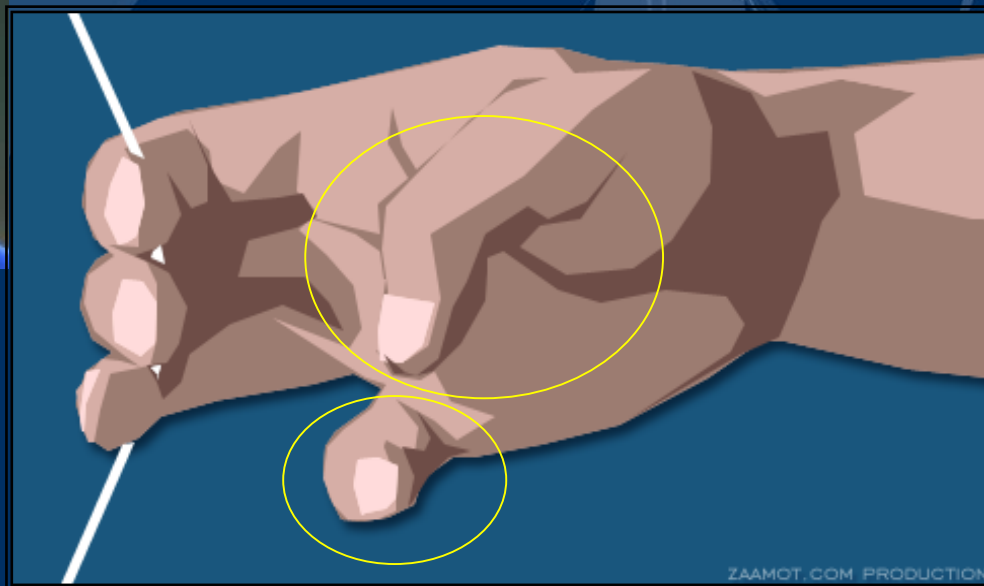
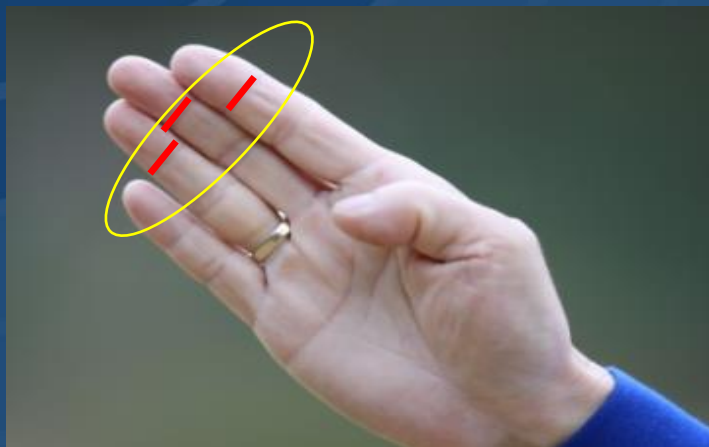
1. Postoj





Kurz trenérů WA

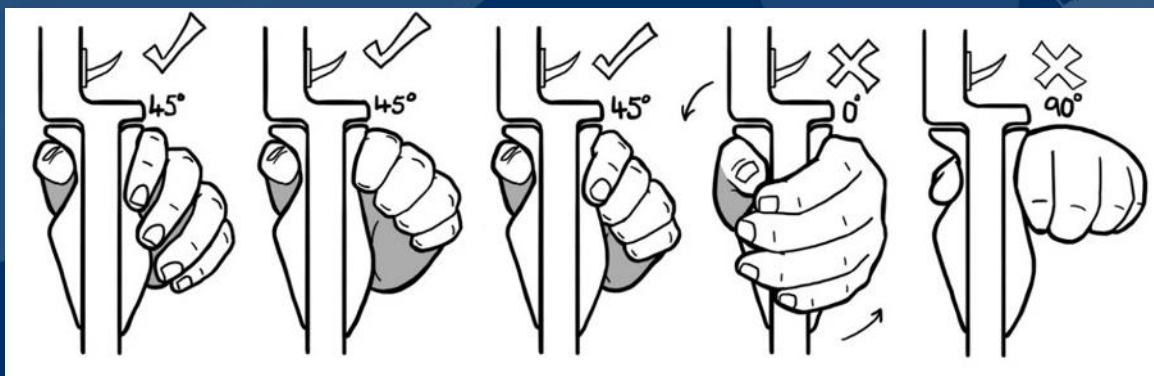
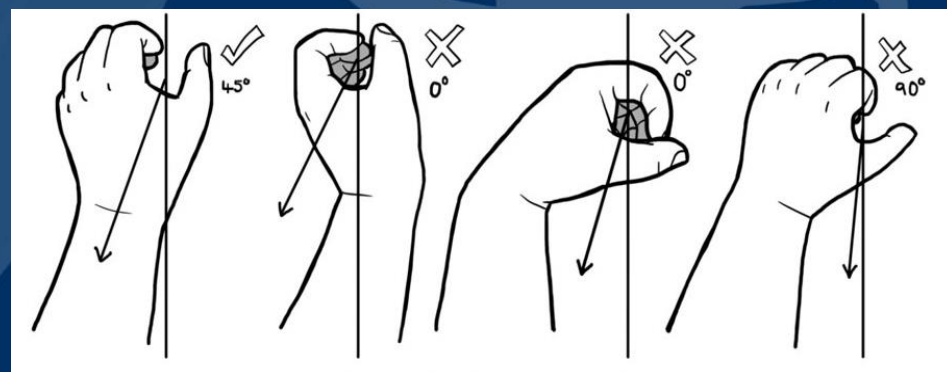
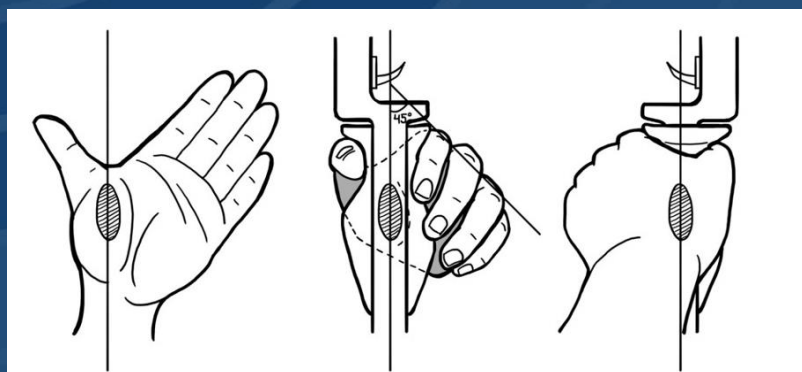
2. Uchopení tětivy





Kurz trenérů WA

3. Opření luku





Kurz trenérů WA

3. Opření luku



Grip





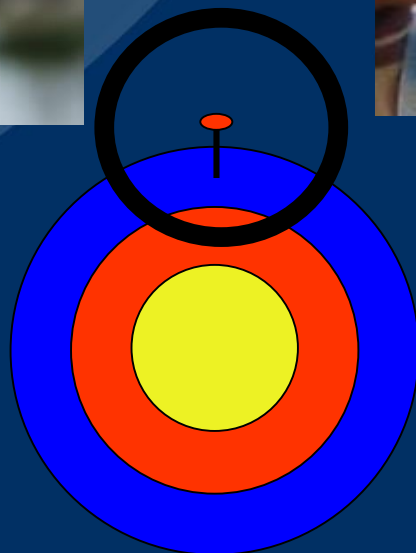
Seminář trenérů 2017





Kurz trenérů WA

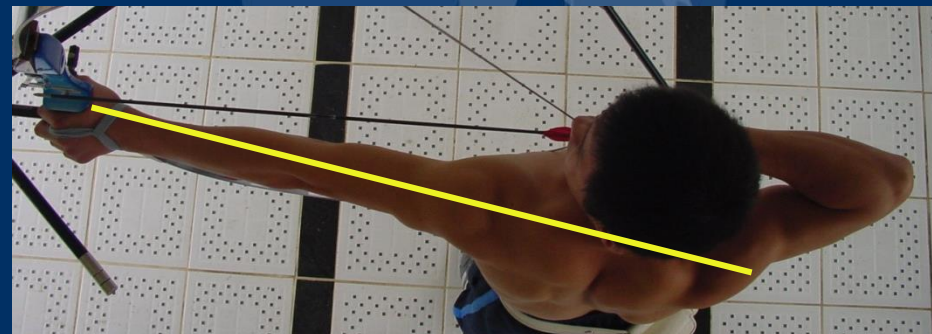
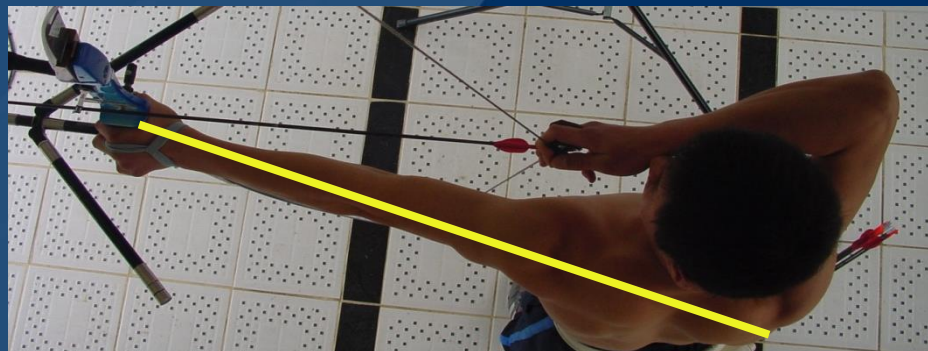
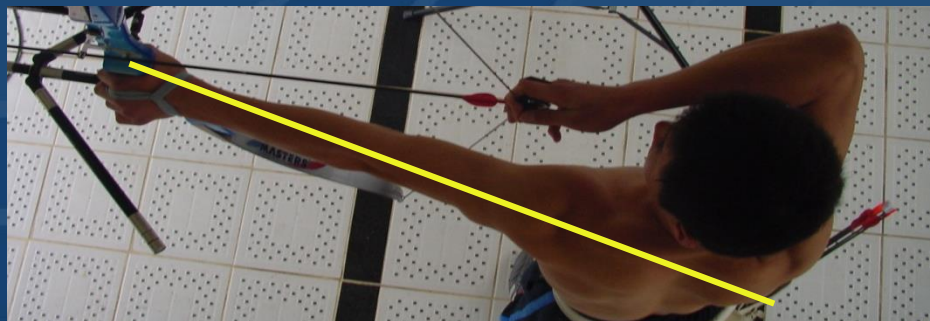
4. Zvednutí luku





Kurz trenérů WA

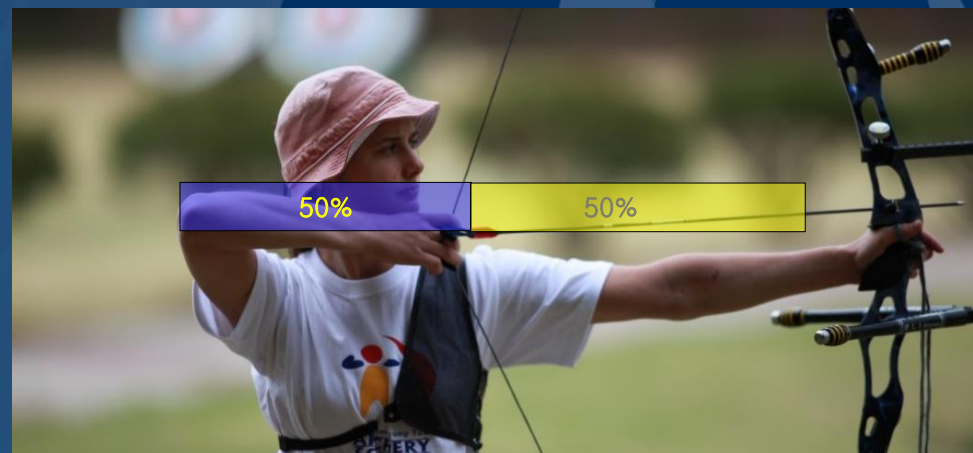
5. přednáška





Kurz trenérů WA

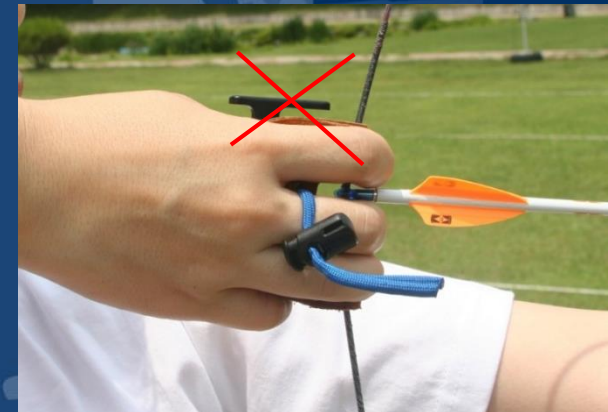
6. Nátah





Kurz trenérů WA

7. Ukotvení





Seminář trenérů 2017



Kurz trenérů WA

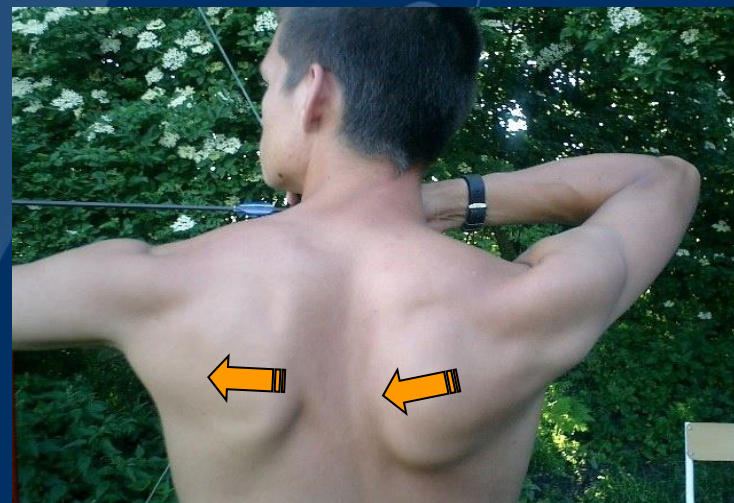
7. Ukotvení





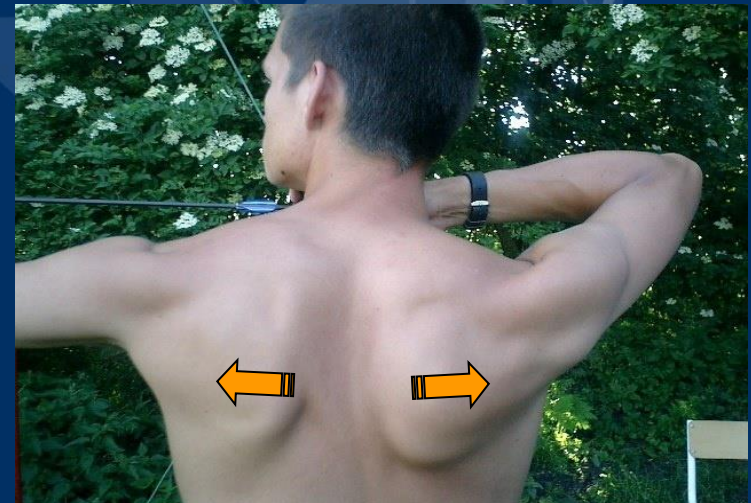
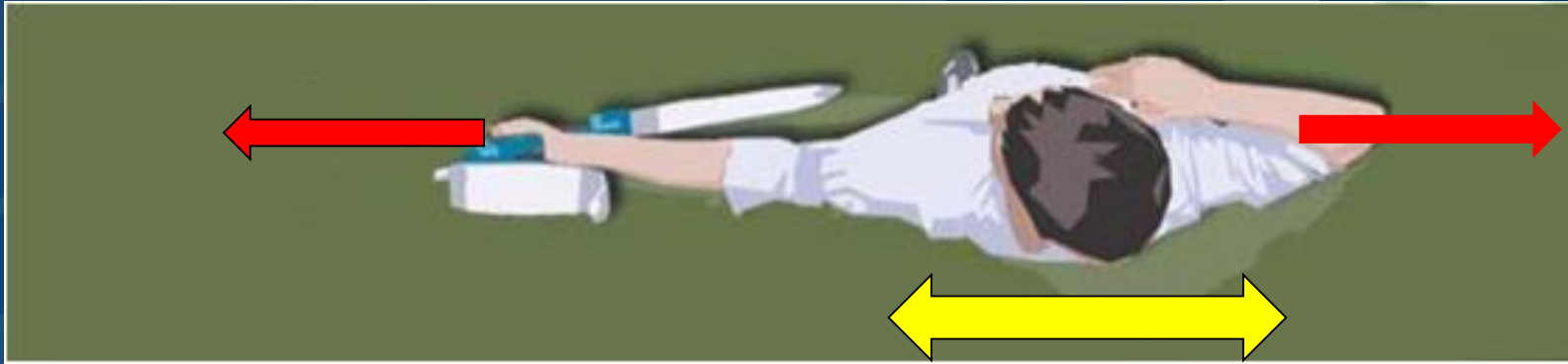
Kurz trenérů WA

8. Expanze





Kurz trenérů WA





Kurz trenérů WA

9. Vypuštění



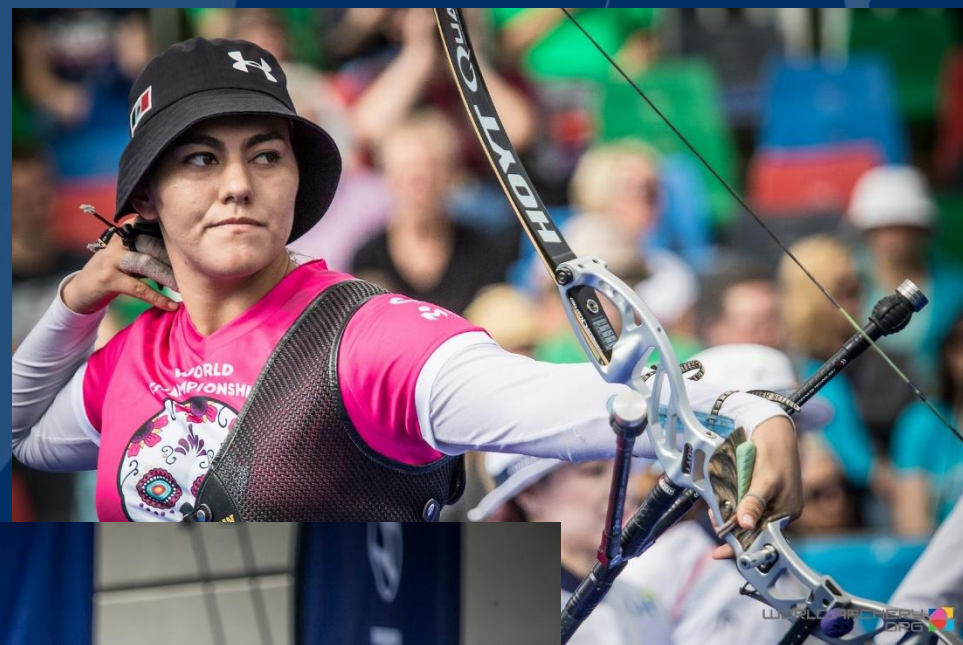


Seminář trenérů 2017



Kurz trenérů WA

10. Dokončení





Kurz trenérů WA

- Pro začátek použít slabý luk
- Na síle luku přidávat postupně
(16-18-22-26-30-32-34-36-38-40-42-44-46-48-50)
- Použít klapačku v momentě, kdy má střelec sílu na luk a dobře zvládnuté základy - cca 60-70%
- Nechat střelce střílet vzdálenost odpovídající jeho věkové kategorii

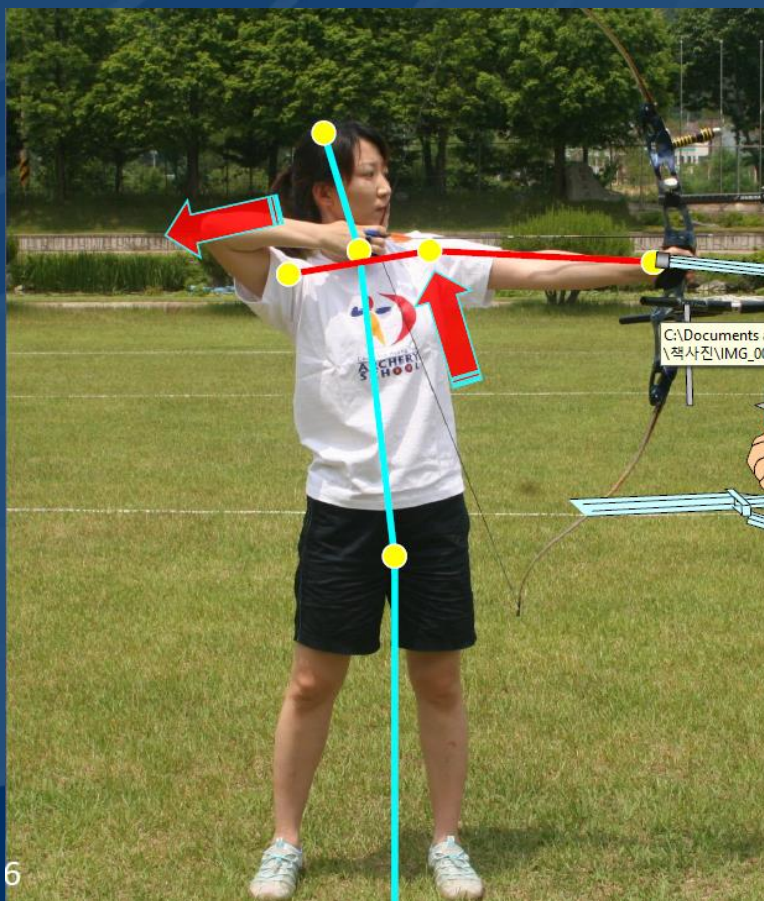


Kurz trenérů WA

Při práci se střelcem vždy nejprve rovnat tělo a přesnou přípravnou fází, to vyřeší až 80% ostatních problémů



Kurz trenérů WA



Postavení osy těla

6



Kurz trenérů WA

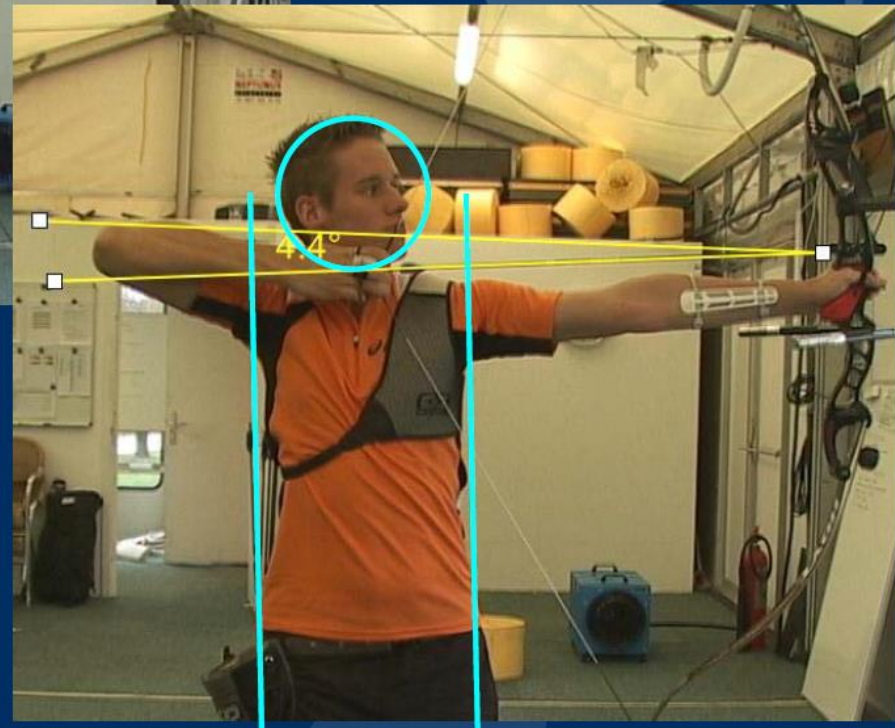
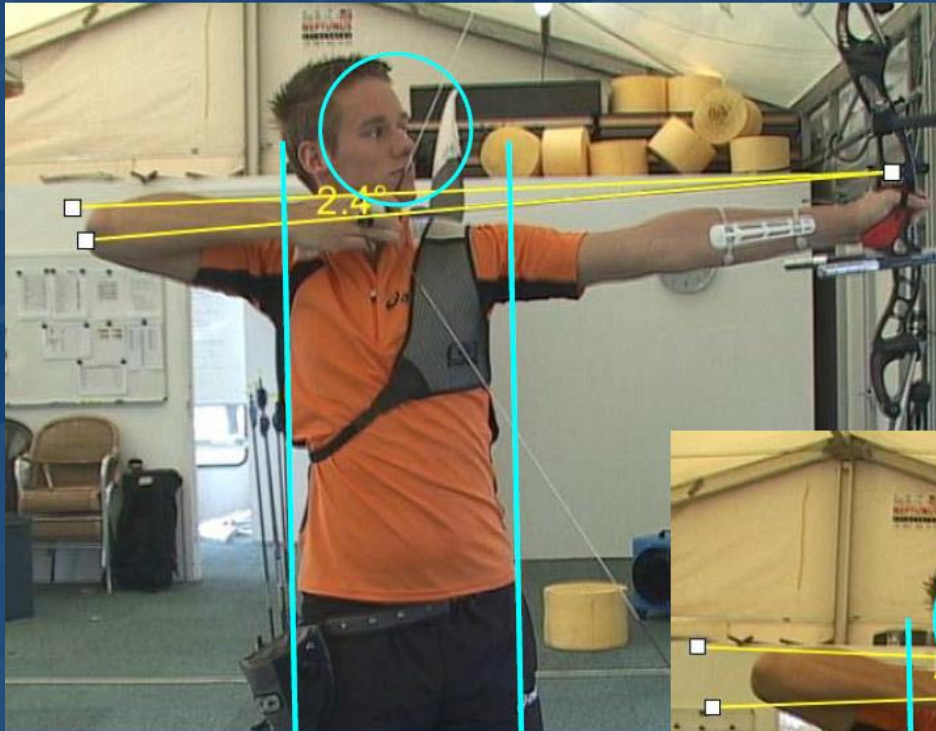


Postavení osy těla



Kurz trenérů WA

Úhel zadního
lokte



3

Coach Kim(Hyung Tak)

ARCHERY
SCHOOL

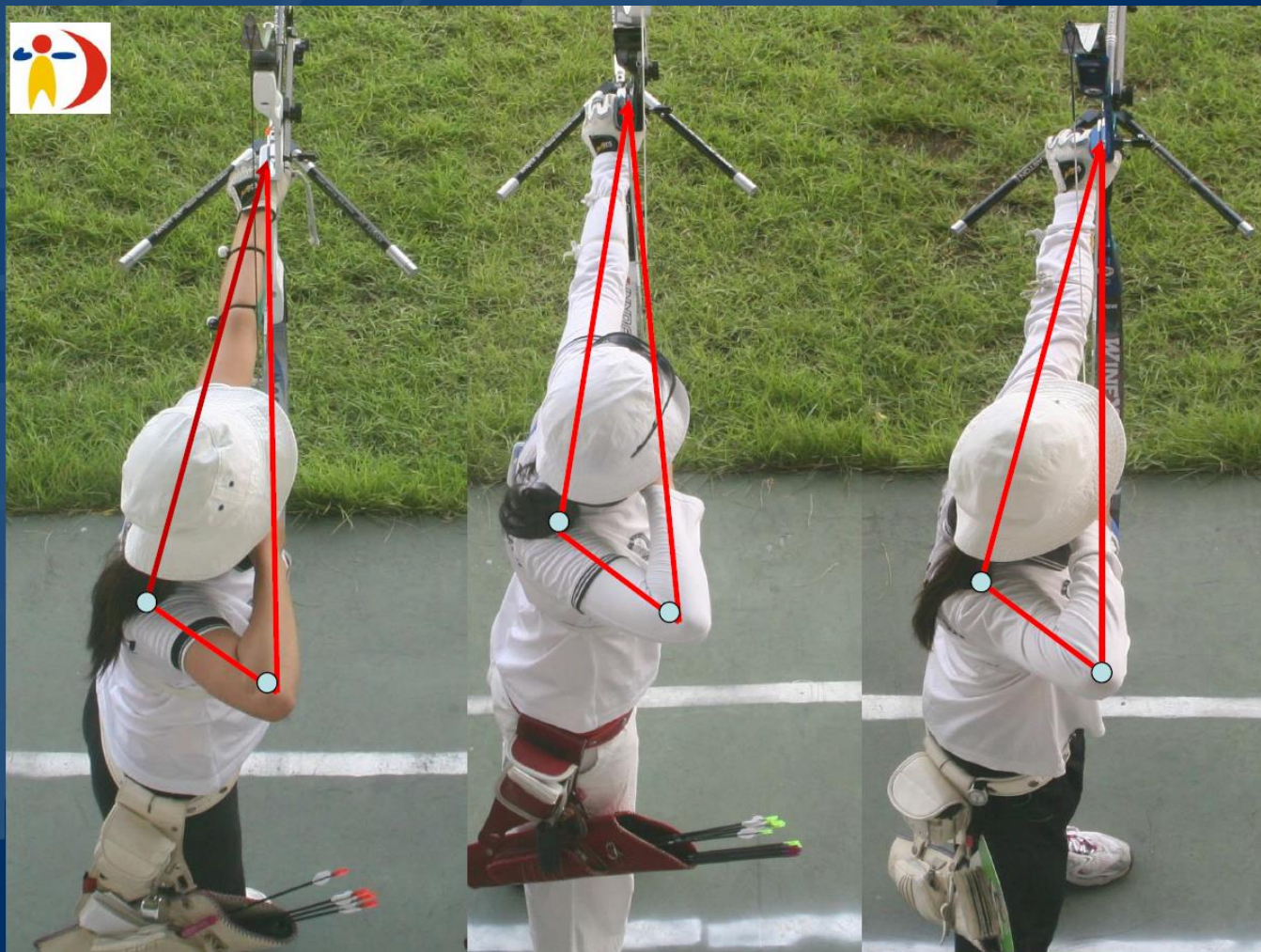




Seminář trenérů 2017



Kurz trenérů WA



Osa
ramene
+
osa
zadního
lokte



Kurz trenérů WA



Pohyb
tětivy
během
rozpínání

Pozn. Jedná se u
výkonnostních
– vrcholových
lukostřelců



Kurz trenérů WA

Při správném nastavení techniky by měl střelec před výstřelem vypadat jako „fotka“, tzn. bez nejmenšího pohybu

Expanze by měla být pouze 1 mm.

Pozn. Jedná se u výkonnostních – vrcholových lukostřelců