ČESKÝ
LUKOSTŘELECKÝ
SVAZ

Zpráva ze soustředění SCM 3D

Termín: 11-14.7.2026

Místo: Střelnice Zlín – Velíková + přilehlé lesy

Vedoucí soustředění: Radka Navrátilová

Trenéři: Radka Navrátilová

Lektor: Petr Nižnanský

Fyzio trenér: Helena Hraničková

Seznam účastníků:

3D: Zuzana Pešková, Martina Blahušová, Marie Martinátová, Anna Janíková, Barbora Jančeková, Jiří Rous, Jan Sedlák

Program

Soustředění bylo zaměřené na prohloubení dovedností a vědomostí při střelbě v terénu a zdokonalení odhadu vzdálenosti. Celou dobu nás provázelo slunečné počasí s teplotami kolem 25st. Připraveny byly 3 okruhy 3D 24 terčů, 10 terčů a 16 terčů. Tratě byly obtížné a pestré.

Sobota 11.7.2026

Soustředění začalo kontrolním závodem ve 3D. Po ukončení závodu proběhla beseda s reprezentanty ve 3D lukostřelbě. Následovala krátká pauza a proběhla přednáška Odhadování vzdálenosti a vliv terénu na střelbu. Přednášeli Petr Nižnanský a Radka Navrátilová. Po přednášce se účastníci přesunuli na trať, kde se mládeži věnoval Petr Nižnanský. V terénu měli příležitost aplikovat a prakticky ověřit poznatky z přednášky. Diskutovali o špatně zvládnutých terčích ze závodu a snažili se nalézt efektivnější řešení daných situací. Zaměřili jsme se na zlepšení postojů a metod, které pomáhají udržet správnou techniku při střelbě z velkých úhlů a na nerovném terénu.

Neděle 12.7.2026

Den začal snídaní v 7:30, po níž následovala rozcvička – jóga a příprava na terénní závod. Poté se uskutečnil závod v terénní lukostřelbě, jenž byl pro některé účastníky premiérou. Po závodu probíhal trénink na střelnici až do pozdních hodin.

Pondělí 13.7.2026

Pondělí začalo během a lukostřeleckou rozcvičkou pod vedením fyzioterapeutky Heleny Hraničkové. Dopoledne jsme se věnovali testování a ladění nářadí. Dále popisu procesu střelby (míření) a fází výstřelu. Odpoledne proběhla lukostřelecká část ve formě mini kvalifikačního závodu, který se uskutečnil za přítomnosti lektorů a zahrnoval 10 stanovišť. Byl zaměřený na správné chování na stanovišti, nestandardní situace a odhad vzdáleností.

Úterý 14.7.2026

Pondělí začalo během a lukostřeleckou rozcvičkou opět pod vedením fyzioterapeutky Heleny Hraničkové. Dopoledne jsme se přesunuli na 3D parkur na Vlčkové, kde si účastníci za zcela neznámých podmínek, střelili závod. Ten se uskutečnil bez přítomnosti lektorů a zahrnoval 16 stanovišť. Následoval přesun na Velíkovou. Po obědě probíhali na trati eliminační souboje. Po svačině na střelnici proběhlo semifinále a finále i s fanoušky. Celkovým vítězem se stala Martina Blahušová. Rozloučili jsme se kolem paté hodiny vyhodnocením.

Závěrečné hodnocení

Cílem soustředění bylo prohloubení dovedností v terénní střelbě a zdokonalení schopnosti odhadu vzdálenosti.

Výsledky závodů:

		3D	TERÉNNÍ
Zuzana Pešková	TL	325 pr/šíp 6,77	252
Martina Blahušová	TL	362 pr/šíp 7,5	255
Anna Janíková	HL	312 pr/šíp 6,5	199
Jůlie Marková	TL	355 pr/šíp 7,4	-
Barbora Jančeková	TL/RL	288 pr/šíp 6	187
Marie Martinátová	TL	298 pr/šíp 6,21	116
Jan Sedlák	TL	248 pr/šíp 5,17	245
Jiří Rous	TL	347 pr/šíp 7,23	224












Odkaz na fotografie ze soustředění:
https://eu.zonerama.com/LKPhoenix/Album/15778163

V Kostelci dne 17. 07. 2026
Radka Navrátilová
Vedoucí SCM 3D