

Začínáme s lukostřelbou

(překlad knihy Action&Reaction autorky Lídy Hadašové)



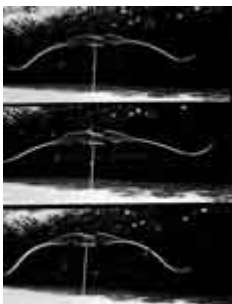
Lukostřelba je velmi individuální sport, proto je tento přehled pouze uvedením do lukostřeleckého umění.

Poskytne Vám základní informace o způsobu výstřelu, o držení těla a varování před základními chybami.

Pokud se rozhodnete věnovat se lukostřelbě, bylo by dobré najít si trenéra, který Vám poradí a bude nad Vaším tréninkem držet dohled. Až si osvojíte základy, sami již budete schopni některé chyby rozpoznat a buď je sami napravit nebo je můžete konzultovat s trenérem.

Co potřebujete pro začátek? Lehký luk a dostatečně dlouhé šípky a samozřejmě pevné nervy. Pokud se hned od počátku naučíte soustředit na práci svých svalů, vše přijde snáze. Pro svaly je důležité nejen jejich posilování, ale i dostatečná relaxace. Jelikož je více namáhána jedna strana - pravá u praváků a levá u leváků - je dobré provozovat kompenzační cvičení.

S výběrem luku je vhodné se obrátit na odborníka, který Vám zaručí jednak kvalitní zboží, ale současně i servis a též Vám rád poradí. Nabídka luků pro začátečníky.



Tloušťka tětiny odpovídá počtu vláken, ze kterých je vyrobena.

Počet vláken zase koresponduje se silou luku.

Délka tětiny je určena délkou luku.

Správná vzdálenost tětiny od luku zaručí optimální výkon luku a letové vlastnosti šípky.

Pokud tuto vzdálenost neznáte nebo si ji nejste jisti, obraťte se na svého trenéra nebo přímo na nás.

Je-li vzdálenost tětiny malá, šíp ji opustí příliš pozdě.

V opačném případě se snižuje účinnost luku.



Umístění končičky na tětině by mělo vést šíp kolmo k tětině,

velké odchylky od pravého úhlu způsobí vychýlení šípky nahoru nebo dolů po celou dobu jeho letu.

Aby byla vlákna tětiny v oblasti založení šípky ochráněna, omotává se jedním vláknem v tzv. středovou omotávku.

Šíp by měl na tětině držet, ale ne příliš silně.

Pokud jste našli správné místo pro založení končičky na tětinu, je dobré ho zvýraznit.

Buď kovovým kroužkem nebo leukoplastí, leukoplast je vhodné přemotat nití a zpevnit kanagomem / princip

přemotání je stejný jako u výroby středové omotávky, ale jako vlákno je použita nit / .

Při výběru šípky je opět dobré obrátit se na odborníka, který Vám připraví šípky "na míru", u šípky hraje svou roli nejen síla luku ale i délka Vašeho nátahu, který se zjišťuje šípem s měřítkem.

Šípky používejte vždy stejné.



Zakládka je jednoduché zařízení podpírající šípky.

Pokud je zakládka umístěna příliš nízkou, hrozí, že letící šípky svými letkami bude narážet do středu luku,

což ovlivní směr jeho letu.

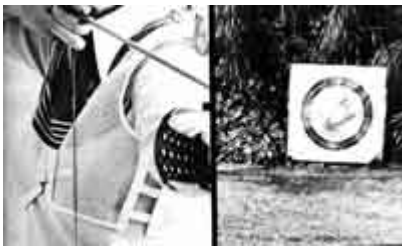
Kontrolujte své nářadí.



Nikdy nepoužívejte prasklá ramena ani šípy, mohou Vám způsobit zranění.



Důležitá je ochrana předloktí a prstů. Potřebný je také toulec, kam se ukládají šípy. Ochraň hrudi je vhodná nejen při větrném počasí, kdy zabrání, aby Vám vlálo tričko či košile. Vždy střílejte do terčovnice. Je to bezpečné jak pro Vaše okolí, tak pro šípy, ty se méně ničí.



Než vezmete luk do rukou, je dobré říci si několik informací o lukostřeleckém postoji, držení luku a šípu. V lukostřelbě je důležité, aby byl každý výstřel stejný. Snažte se proto provádět každý výstřel pečlivě, zapamatujte si, jak jste výstřel prováděli, a také pocit při výstřelu. Po čase se naučíte provádět výstřel plynule a zjistíte, že při správném výstřelu se žádný sval nepřepíná, že to jde prostě samo. Těťiva bez šípu může způsobit poškození ramen luku.



Loket by měl být podtočen dozadu,



V mírném rozkročení se postavte bokem k terči. Stůjte rovně, hlavu zpříma. Hlavu otočte k terči. Upažte ruku, ve které budete držet luk - levou ruku, aby nestál v cestě těťivě.



Těťiva je držena třemi prsty, malíček a palec můžete spojit v dlani, není to však nutné.

Pravou ruku - tu, kterou držíte těťivu - zdvihněte do výše očí.

Při plném nátahu by tělo mělo tvořit písmeno "T".



Zadní ruka by měla pevně doléhat na čelistní kost.

Při uvolňování těťivy z prstů by ruka měla kopírovat obličej směrem dozadu.

Po každém výstřelu se uvolněte.

Pokud je Vám vše jasné a neměli jste problémy při nacvičení základních lukostřeleckých prvků, vezměte do ruky luk. Cvičte s lukem nejdříve na prázdko, tj. bez šípu, těťivu však nikdy nepouštějte, vždy ji pomalým pohybem vraťte do původní polohy. Vypuštění těťivy bez šípu může způsobit poškození ramen luku.

Postavte se pohodlně.

Zadní rukou uchopte těťivu.



Tlak přední ruky by měl procházet skrz celou ruku až k zápěstí.

V ruce by měl být tlak nikoli křeč. Luk nesvírejte v prstech. Křečovitě držení luku ovlivňuje

letovou dráhu šípu.

Zdvihněte luk do výše očí, nezapomeňte na podtočený loket.

Zadní rukou táhnete tětivu a ukotvete ji u koutku úst, ruka by měla doléhat k čelistní kosti.



Při nátahu používejte zádové svaly, jsou dostatečně silné a vydrží více než svaly rukou. Snažte se uvolnit všechny svaly, které nejsou potřebné k střelbě.

Loket zadní ruky a zápěstí ruky přední by měly tvořit jednu přímku.

Tětiva by měla být přímo před Vaším okem.

Zamířte a táhnete.
mohlo být poškození luku.



Nikdy nepouštějte tětivu bez šípu, výsledkem toho by



Pokud jste úspěšně zdolali natahování luku, založíme šíp.

Vždy začínejte na krátkých vzdálenostech. Maximálně deset metrů.

Šíp založte následujícím způsobem:

a/ pokud máte šípy s jedním brkem jinak barevným, toto brko patří vždy od luku

b/ pokud jsou všechna brka stejně barevná, končík má v jednom místě výstupek, ten patří od luku

c/ pokud šíp má všechna brka stejně barevná a na končíku nemůžete nalézt výstupek, založte šíp tak, že dvě brka směřují k luku a jedno kolmo na tětivu.

Tento způsob založení je logický, pokud by byl šíp umístěn jinak, brka by při výstřelu drhla o zakládku.



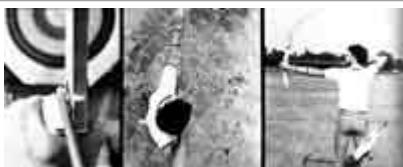
Šíp uchopte mezi ukazováček a prostředníček do tzv. "hlubokých drápků", to je místo za prvním prstním článkem.

Uvolněte zadní ruku, zejména zápěstí.

Luk zdvihnut do výše očí. Přední ruka je přímá, rameno uvolněné.

Tlačte přední ruku proti terči. Tento tlak zachovávejte po celou dobu výstřelu až do doby, co se

šíp zabodne do terčovnice.



Mířte přes hrot šípu.

Opět stále dokola - soustřeďte se na své svaly, na jejich práci, ale buďte uvolnění.



Zadní ruka by měla být co nejvíce uvolněná, veškerou práci by měly vykonávat zádové svaly.

Tětivu vypusťte pozvolným uvolněním prstů. Nesnažte se je prudce otevírat či s nimi trhat.

Pokud byl tlak v zádech dostatečný, ruka by se Vám měla svézt za hlavu.

Jestliže jste již zvládli míření podle oka, přistoupíme k ukotvení pod bradou.

To spočívá v založení tětivy pod bradou a míření podle mířidla - zaměřovače. Tímto způsobem střílí většina lukostřelců, ti, kteří používají luk reflexní, využívají při výstřelu klapačky. Klapačka je podlouhlý kus plíšku, na jednom konci pevně přišroubovaný k luku. Šíp se zakládá pod ní a její funkce je prostá, v určitou chvíli se natahovaný šíp dostane zpod plíšku a plíšek o luk klapne.

Jelikož je v lukostřelbě snaha provést každý výstřel stejně, využívá se klapačky k signalizaci toho, že šíp byl natažen na určitou délku. Jelikož je klapačka stále na stejném místě, je šíp natažen vždy stejně.



Z počátku je ale žádoucí, aby se střelec naučil střílet bez klapačky, aby si vyvinul určitý cit. U předčasného používání klapačky totiž hrozí, že střelec bude na klapačku čekat, a když konečně klapne, střelec se lekne, což "rozhodí" celý výstřel. Mějte proto dostatek trpělivosti.

Hřbet zadní ruky by měl dosedat pod čelist.

Palec by měl být uvolněný a lehce opřený o krk.

Tětiva by se při nátahu měla nejdříve dotknout brady, zadní ruku pak přisuňte k čelisti.



V závěrečné fázi se nos dotýká tětivy, to proto, aby zajistil stabilní pozici hlavy, a aby bylo možné kontrolovat vždy stejné založení tětivy.



Uvolněte předloktí a zápěstí zadní ruky. V přední ruce by měl být neustálý tlak proti terči, v zadní tah dozadu.

Při výstřelu tah rukou nezastavujte, pokud se cítíte vyčerpaní nebo tlak a tah povolil, sundejte šíp a odpočiňte si.



Tah se po celou dobu výstřelu soustředí do oblasti lopatek.

Daří se Vám již bez problémů střílet? Máme pro Vás několik užitečných rad.

Delší vzdálenosti střílejte až když jste spokojeni se vzdáleností stávající.

Snažte se soustředit na techniku výstřelu, úspěchy se dostaví.

Je vždy lepší mít dobrý soustřel šesti šípů, než dva v terči a čtyři v trávě.

Snažte si představit každý svůj pohyb. To Vám nejen pomůže nalézt chybu, ale poskytne Vám to výhodu autogenního tréninku.

Když jste natolik unaveni, že Vám dobrý výstřel dělá obtíže, přestaňte střílet. Lepší je klid, než návyk na špatné pohyby.



Pravidla pro zaměřovače

Pokud máte soustřel šípů mimo střed nebo místo, kam jste mířili, posuňte zaměřovač za šípy.

- A. Posuňte zaměřovač nahoru.
- B. Posuňte zaměřovač doprava.
- C. Posuňte zaměřovač doleva.
- D. Posuňte zaměřovač dolů.



Destička Vám dělá problém podtáčení loktu, procvičte si to.

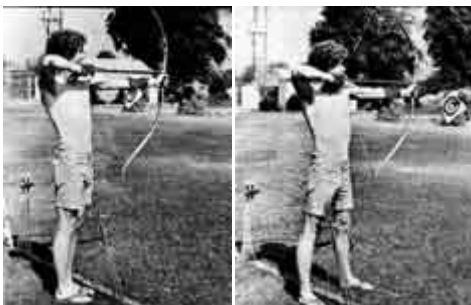
Najděte si vhodný sloup, strom nebo stěnu, která bude přestavovat luk.

Procvičujte také uvolnění zadní ruky, prsty jsou dostatečně silné, aby tětivu udržely, v zápěstí a bicepsu by nemělo být

napětí.



Těživě by v její cestě nemělo nic překážet. Dejte si pozor na vlasy, oblečení, atd.



Postoj příliš proti terči zabraňuje správné funkci zádočných svalů.
Nohy příliš blízko u sebe jsou nestabilní.
Lukostřelba je převážně venkovní sport, kde hrozí ztráta stability díky povtrnostním podmínkám.



Přední ruka je příliš vytořená. Zápěstí i celá ruka jsou v této pozici slabé.
Nejlepší pozice přední ruky. Tah zadní ruky je v linii s přední rukou. Nedochází k zbytečnému přetáčení těla.

Příliš vtočená přední ruka.



Pokud se šíp odklání ze zakládky, uvolněte tlak na končík v prstech zadní ruky.

Pokud se šíp ze zakládky zdvihá, zdvihněte loket a celou zadní ruku.

Vždy mějte zadní i přední ruku uvolněnou.



V následující části si ukážeme několik základních, ale zásadních chyb.

Přední ruka musí být po celou dobu výstřelu stabilní.

Nátah by v žádném případě neměl být prováděn naznačeným způsobem vpravo, tj. "otevíráním náruče". Pohyb by měla konat pouze! zadní ruka.



Přední rameno mějte vždy a po celou dobu výstřelu pevně posazené.
Stůjte zpříma a dovolte táhnout zádovým svalům nikoli svalům ruky.

Šíp držte mezi ukazovákem a prostředníkem.



Pokud začnete táhnout vysoko - z úrovně očí - je tah zádových svalů lepší a probíhá ve střední části zad, kde jsou svaly nejsilnější. Naopak, když natahujete se zadním loktem nízko a přední rukou pod úroveň ramen, táhnou spodní zádové svaly a výstřel je "roztržený", což znamená rozhození nebo povolení rukou, to může ovlivnit let šípu.



Pokud máte problémy s únavou ze střílení, použijte slabší luk.

Nesprávný tah zádovými svaly může nestabilní průběh výstřelu.

Nedostatek napětí v zádových svalech způsobí, že šípy dopadají u praváků vpravo u leváků vlevo.



Jestliže se naučíte používat jen ty svaly, které jsou skutečně potřeba, ušetříte mnoho potřebné energie.



Náklon dozadu je způsoben vysokým ramenem a slabou přední rukou.

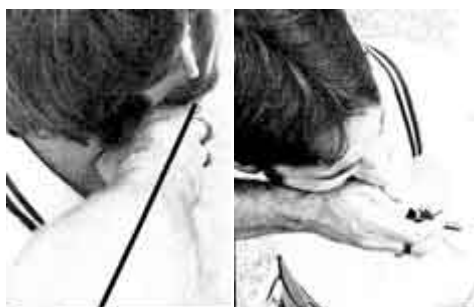
Zkřivená ramena jsou příčinou špatného tahu.

Ohýbáním přední ruky v lokti se Vám zkrátí nátaž a ubere Vám to sil.



Zápěstí a zbytek ruky se snažte mít co nejuvolněnější.

Pokud povolíte v tahu zádozími svaly, šíp se může posouvat směrem dopředu. Šíp poletí pomaleji.



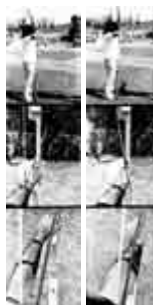
Napětí v těchto částech způsobí, že šíp letí křivě.



Vypuštění šípu by mělo být uvolněné, ruka by se měla svézt po krku za hlavu.

Pokud změníte vzdálenost očí a šípu, ovlivní to napětí v těživě a to způsobí změnu letu šípu.

Prsty levé ruky nechte volné, nechtejte luk. Pohyby luku v závěrečné fázi výstřelu jsou nežádoucí. K připoutání luku s ruce slouží "řemínek". Řemínek je oko obepínající zápěstí, pokračuje přes luk v dlaní, dále mezi prsty po hřbetu ruky a karabinkou je uchycena k oku přes ruku.



Naklání luku doleva, způsobí let šípu na tuto stranu, nahýbání doprava, zase na pravou stranu.

Pokud těživu vidíte vlevo, šípy půjdou doprava, a naopak.

Tlak na vnějšík gripu způsobí, že šíp jde doprava. Tlak na vnitřek, že letí doleva.

Poznamenávám, že u lukostřelců leváků je vše stranově obrácené.



Založení šípu vysoko změní rozložení napětí v těživě a šíp je nízký - letí pomalu. Naopak nízké založení - šíp letí vysoko a daleko.

Tlak - nízké zápěstí - vysoké šípy.

Tlak - vysoké zápěstí - nízké šípy.

Šíp se snažte natáhnout vždy stejně dlouhý, výchyly působí změnu na letu šípu. Ke kontrole stejného nátahu slouží klapačka.