



WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

# WA MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

Autor: Worldarchery (FITA)\*

Preklad: LukostrelecBB

\*Pozn. prekladu. V roku 2011 sa svetová lukostrelecká organizácia premenovala z FITA na WA (worldarchery). Keďže bol tento preklad napísaný ešte pred rokom 2011, nachádzajú sa v nej aj výrazy FITA.



# WA MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

## Úvod:

Tento “WA MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV” je určený pre začínajúcich lukostrelcov a ich trénerov 1. triedy.

### Pre trénerov 1. triedy:

Ďakujeme za propagovanie lukostreľby!

Tento manuál vám pomôže v riadnej výchove nováčikov v lukostreľbe a pri hodnotení ich pokrokov.

Odporúčame vám používať aj WA Manuál pre trénerov 1. stupňa (WA Level 1 Coaching manual) a/alebo audio-vizuálny dokument.

### Pre začínajúcich lukostrelcov:

Gratulujeme k výberu lukostreľby!

Tento manuál predstavuje učebný plán pre každú zo 7 úrovní WA programu ocenení pre začiatočníkov. Pomôže vám pri rozvoji všeobecných znalostí streľby, vedomostí o lukostreľbe a vašej výkonnosti. Váš pokrok bude povzbudzovaný a oceňovaný ziskom WA ocenení pre začiatočníkov.

Po úspešnom ukončení programu vstupnej úrovne, budete podporovaní v účastiach na niektorých WA turnajoch, v ktorých budete môcť získať ďalšie WA ocenenie špecifické pre každú lukostreleckú disciplínu.

WA Vám praje radostný život vo svete lukostreleckej rodiny.

### Úvod k WA programu oceňovania začiatočníkov:

WA program oceňovania začiatočníkov bol navrhnutý tak, aby mohol byť použitý vo všetkých krajinách sveta nezávisle od zemepisnej dĺžky a ročného obdobia; zahŕňa vnútorné/halové (indoor) a vonkajšie (outdoor) disciplíny. V siedmich oceňovaných úrovniach nováčik prechádza:

- streľbou na veľmi krátku vzdialenosť - 6 až 10 metrov; závislé od veku;
- streľbou na najkratšiu halovú vzdialenosť - 18m, ale na väčšie terče, ako sú oficiálne určené pre túto vzdialenosť;
- a streľbou na najkratšiu WA vonkajšiu (outdoor) vzdialenosť, t.j. 30m na 80cm terč.

WA program nie je založený len na výške skóre, ale aj na zručnostiach a vedomostiach, ktoré sú tiež veľmi dôležité; preto hlavným cieľom WA programu oceňovania začiatočníkov (BAP) je **komplexné vzdelanie lukostrelca.**



WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

# SÚHRNNÁ PREZENTÁCIA



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### Ciele:

WA vytvorila tento manuál za účelom komplexného vyučovania a posudzovania pokroku začiatočníkov v období tzv. "vstupnej úrovne", ktorá predchádza súťažnú úroveň na oficiálnych turnajoch.

### Princíp oceňovania

Pre získanie WA ocenenia začiatočníkov, musíte splniť minimálnu úroveň daného levelu v:

- skóre;
- zručnostiach;
- vedomostiach (know-how's).

### SKÓRE

Váš výkon je vyhodnocovaný pri kratších streleckých vzdialenostiach a menšom počte šípov. Strieľa sa 15 šípov na 80cm terč.

*Pre nájdenie streleckých vzdialeností pozri vyhodnocovacie tabuľky pre jednotlivé úrovne ocenení.*

### ZRUČNOSTI

Dosiahnutie dobrého skóre je len dôsledkom dobre zvládnutých zručností, ktoré sú popísané v príručke WA manuál pre trénerov 1.stupňa.

V každej výkonnostnej úrovni sa očakáva, že zvládnete určité zručnosti. Ich hodnotenie je založené na niektorých kľúčových prvkoch opísaných v príručke WA manuál pre trénerov 1.stupňa. Ak potrebujete pomoc s hodnotením týchto zručností, neváhajte sa pozrieť do tejto referenčnej príručky.

Pre pomoc s vašim tréningom dôrazne odporúčame spoluprácu s trénerom lukostrel'by, no tiež sa neváhajte pozrieť do tejto referenčnej príručky.

### VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S)

Tréning lukostrel'by nie je obmedzené len na naučenie sa jednotlivých krokov výstrelu. Nováčikovia by mali tiež:

- trénovať bezpečne; teda poznať bezpečnostné pravidlá;
- poznať odbornú terminológiu;
- starať sa o svoju lukostreleckú výstroj = nastavenie luku, údržba a oprava výstroja (šípov, tetivy, zakládky atď.);
- poznať pravidlá;
- atď.

V tejto príručke nájdete VEDOMOSTI, ktoré sa budú od vás očakávať.



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### **Dodávanie WA ocenení pre začiatočníkov**

Nárok na objednávanie WA ocenení pre začiatočníkov z WA asociácie majú nasledovné organizácie:

- Členovia WA asociácie (Národné lukostrelecké zväzy);
- Kluby, ktoré sú členmi zväzov, ktoré sú členmi WA asociácie

**Pozor!** V niektorých krajinách majú len Národné lukostrelecké zväzy nárok na predaj/distribúciu WA ocenení do klubov, ktoré zastrešujú.

Vo väčšine prípadov si kluby robia zásoby WA ocenení, ktoré si objednávajú buď z ich Národných zväzov alebo priamo z WA asociácie.

### **Typy ocenení**

K dispozícii sú 2 sady ocenení:

- Sada pre najmladších začiatočníkov** (mladší ako 12 rokov) **a pre niektorých telesne postihnutých nováčikov**. Je na rozhodnutí vášho trénera (alebo osobe, ktorá má na starosti nováčikov), či spôsobilosť lukostrelca je vhodná na oceňovanie tohto typu. WA nevyžaduje žiadne potvrdenia o veku alebo telesnom postihnutí strelcov pri ich oceňovaní. Táto skupina je oceňovaná "**PIERKAMI**".
- Sada pre 12-15 ročných, tínedžerov a dospelých:** Táto skupina je oceňovaná "**ŠÍPMI**".

Všetky ocenenia majú podobu odznakov; ktoré môžu byť pripínané napr. na tulec.

### **Odporúčaný postup skúšok pre obe skupiny.**

Vytvorte si špecifický plán pre oceňovanie WA oceneniami pre začiatočníkov. Vyžaduje si to určité minimálne množstvo tréningov, po ktorých bude strelec spôsobilý zúčastniť sa skúšky.

Napríklad:

Špecifický dvojmesačný plán pre ocenenie danej úrovne; ku skúške (ku hodnoteniu) sú pripustení len tí, ktorí absolvovali aspoň 7 tréningov.

Tí, čo nespĺnili podmienku minimálnej účasti budú musieť:

- \* do absolvovať požadovaný minimálny počet tréningov, a;



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

\* počkať do najbližšej skúšky.

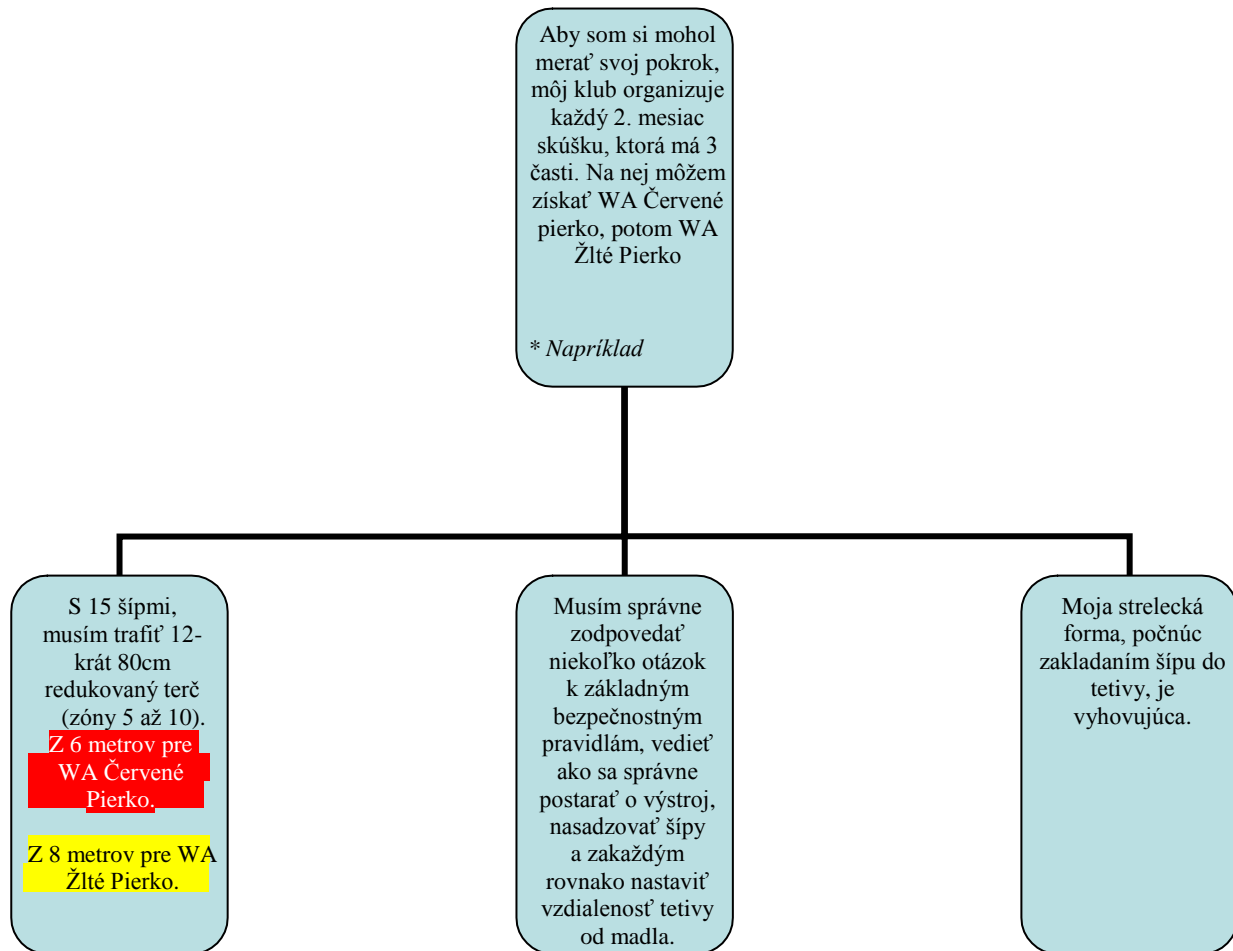
Ak chcete povoliť začiatočníkovi, ktorý neprešiel skúškou, opravu skúšky, musí dotrénovať všetky nesplnené časti. Posun na ďalšiu úroveň nemôže byť povolený, pokiaľ nie sú úspešne zvládnuté všetky časti skúšky.

Nováčik môže začínať len skúškami na Červené Pierko alebo Biele Pierko. Pri začínaní na ďalších úrovniach by bolo zložité posúdiť zručnosti a vedomosti, ktoré mali byť naučené skôr.



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### WA oceňovanie PIERKAMI na 1. pohľad.



*Po zvládnutí úrovne WA Žltého pierka sa budem usilovať o postup jednotlivými farebnými úrovňami WA Šípov, ktoré začínajú bielym pierkom na 10 metrov.*



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### Prvý pohľad na WA oceňovanie ŠÍPMI

Aby som si mohol merať svoj pokrok, môj klub organizuje každý 2. mesiac skúšku, ktorá má 3 časti. Na nej môžem získať rôzne typy WA Šípov. Každé z 5 šípových ocenení je charakteristické farbou odpovedajúcou lukostreleckému terču.

\* *Napríklad*

S 15 šípmi (polovica z halového okruhu), musím nastrieľať 115 bodov na 80cm terč, z:

10 m pre WA Biely Šíp.

14 m pre WA Čierny Šíp.

18 m pre WA Modrý Šíp.

*(čo je oficiálna WA halová vzdialenosť, ale môj terč je väčší ako oficiálny. Napriek tomu môžem strieľať na rovnakú vzdialenosť ako skúsení strelci).*

22 m pre WA Červený Šíp.

26 m pre WA Žltý Šíp.

Potom budem pripravený pre sreľbu na 30 metrov, čo je najkratšia oficiálna WA vzdialenosť v terčovej lukostrelbe.

Musím správne odpovedať na niekoľko otázok o  
Bezpečnosti  
Lukostreleckej terminológii  
Hrubý popis lukostreleckých disciplín

Tiež musím vedieť ako:  
Zložiť a rozložiť luk  
Nastaviť výstroj  
Správne sa starať o výstroj  
Zaregistrovať sa na lokálnu súťaž.

Moja strelecká forma a technika je vyhovujúca.

*Teraz som schopný zúčastniť sa lokálnej súťaže na krátke vzdialenosti.*



# PIERKA





## ODPORÚČANÝ POSTUP PRI OCEŇOVAVÍ “PIERKAMI”

**1. HODNOTIENIE SKÓRE** (pre Pierkové ocenenia)

Kde:	Hala alebo Outdoor.
Rozcvička:	Nelimitovaná. Na voľbe trénera.
Terč:	80cm redukovaný (5 - 10 kruh). <i>Alternatívne môže byť použitý 40cm terč (ťažšie sa naň ale mieri).</i>
Výška terča:	80cm terč by mal mať stred vo výške 1 meter.
Počet šípov v sade:	3
Počet sád:	5
Čas na sadu:	Nelimitovaný (niektoré deti a postihnutí ľudia potrebujú veľa času na založenie šípu do luku).
Množstvo vystrelených šípov:	15, čo je polovica z 30 šípevého okruhu.
Skóre:	Zjednodušený bodovací systém je navrhnutý tak aby si aj najmladší dokázali spočítať body sami. Šíp vo vnútri alebo sa len dotýkajúci najkrajnejšej čiary ( zóna “5”) je hodnotený ako 1 zásah. <i>Alternatívne môže byť použitý 40cm terč, kde skórovacie zóny 1 až 10 budú pri zásahu hodnotené ako 1 bod.</i> 12 zásahov je vyhovujúcich.

Prázdna skórovacia karta:

15 šípov				
1. šíp	2. šíp	3. šíp	Sada	Súčet
o	o	o		
o	o	o		
o	o	o		
o	o	o		
o	o	o		

Príklad vyplnenej skórovacej karty:

15 šípov				
1. šíp	2. šíp	3. šíp	Sada	Súčet
•	o	•	2	
o	•	•	2	4
•	•	•	3	7
•	•	o	2	9
•	•	•	3	12



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### **2. ZRUČNOSTI** (pre Pierkové ocenenia)

Vid' kapitolu "Zručnosti" v jednotlivých úrovniach.

### **3. VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S)** (pre Pierkové ocenenia)

Vid' kapitolu "Vedomosti (Know-How's)" v jednotlivých úrovniach.



WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

# Červené



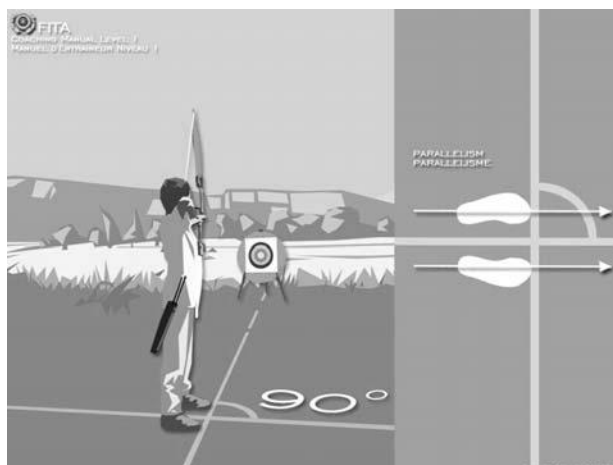
# pierko

**OSNOVA PRE OCENENIE WA ČERVENÝM PIERKOM****VÝKONNOSŤ:**

Zo vzdialenosti 6 metrov musíte dosiahnuť minimálne 12 zásahov z 15 šíпов (5 sád po 3 šípy) do 80cm redukovaného terča (5 - 10 kruh).

**ZRUČNOSTI – Vaša strelecká technika by mala zahrňovať:****Postavenie nôh (Postoj)**

- **Účel:**  
Stálosť a priestorový vzťah k terču, s dosiahnutím optimálnej stability.
- **Prevedenie:**  
Chodidlá sú paralelné so streleckou čiarou, rozkročené približne na šírku ramien.
- **Odôvodnenie:**  
Dáva strelcovi možnosť opakovať pohyb ľahko a presne. Poskytuje stabilnú oporu pre náťahovú a tlačiacu silu vynakladanú v streleckej rovine. Poskytuje rovnaký smer telu s rovinou streľby. Vyhýba sa problémom s chrbtom.



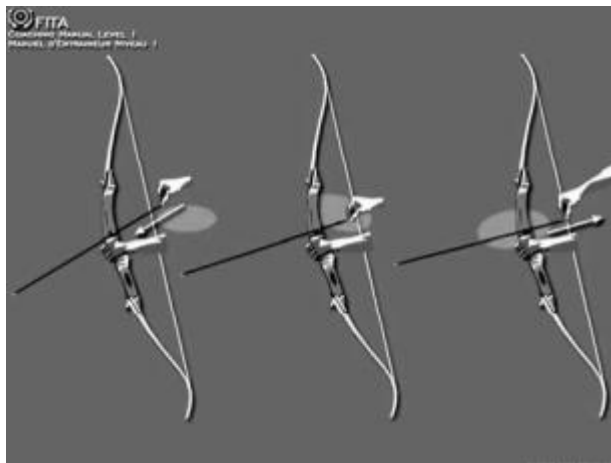
Ukážka postoja na streleckej čiare

**Bezpečné zakladanie šípu**

- **Účel:**  
Rovnaké uloženie šípu do luku. Založenie musí byť vykonané tak, aby bolo bezpečné pre strelca, pre ostatných strelcov a tiež pre luk.

- **Prevedenie:**  
Vytiahnite šíp za končik, položte ho na zakládku, nastavte správnu orientáciu pierok, a zacvaknite končik do lôžka tetivy.

Vyťahovanie šípu z tulca.



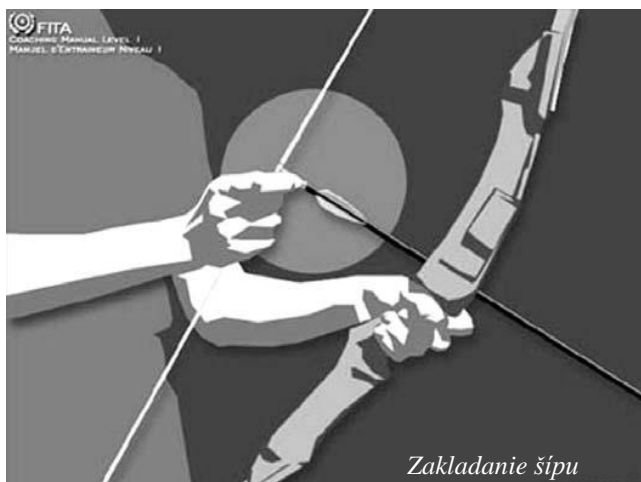
Nasadzovanie šípu

*Odôvodnenie:*

Pri držaní šípu pred pierkami sa triafanie končička do lôžka tetivy stáva zložitejším, pričom pri šmyknutí prstov smerom ku končičku, môže dôjsť k poškodeniu pierok. Zakládka šípu nie je stavaná na veľký vertikálny tlak (napr. tlak prsta držiaceho šíp).

Ak je zakladanie šípu nesprávne, môže dôjsť z ničenie zakládky.

Pri úplných začiatkoch sa úspešne tiež používajú šípy so 4 pierkami.



*Zakladanie šípu*



*Tlak prsta môže poškodiť zakládku aj šíp*

**Vedomosti (KNOW-HOW'S)**

Musíte vedieť nasledovné zásady:

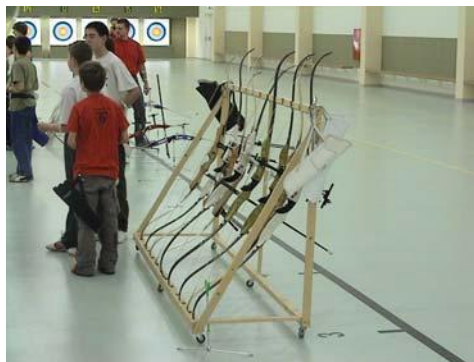
**Bezpečnostné zásady pre luk**

- Strelba z luku bez šípu (naprázdno) môže zraniť strelca a natrvalo poškodiť luk;
- Po dostrieľaní sady odložte luk na stojan;
- Ideálne miesto pre umiestnenie stojanov na luky je hneď za čakacou čiarou. Užitočné je tento priestor ohraničiť ešte výstrojovou čiarou.

*Luky odkladané do výstrojového priestoru*



Keď strieľáte niekoľko sád na kratšiu vzdialenosť ako zvyčajne (napríklad pri streleckej rozcvičke), môžete si luky nechať položené na stojanoch alebo na zemi 3 metre od aktuálnej streleckej čiary. Ak strieľáte len jedno kolo na kratšiu vzdialenosť, ukladajte si luky za oficiálnu streleckú čiaru.



*Pohyblivý a kolektívny stojan na luky.*

### **Bezpečné zakladanie šípu:**

- Šíp by sa mal zakladať do tetivy len na streleckej čiare a po zaznení určeného signálu, ktorý informuje o voľnosti streleckého priestoru (znamená, že všetci sú minimálne za streleckou čiarou).
- Šíp do luku si môžete nasadzovať až keď stojíte buď rozkročmo alebo jednou nohou na streleckej čiare.

### **Bezpečné hľadanie a zbieranie šíпов:**

- Pri kráčaní k terčom si dávajte pozor na trčiace šípy, ktoré nedoleteli až do terčovnice. Končíky sú veľmi ostré, preto takéto šípy po ceste zoberte, nech už patrí hocikomu.
- Pri vyťahovaní šíпов z terčovnice dbajte na to, aby nikto iný nestál pred terčovnicou, z ktorej ťaháte šípy. Pri zásahu redšieho miesta v terčovnici môžete šíp prudko vytrhnúť a ak bude stáť niekto veľmi blízko Vás, môžete ho končíkom nie len trafiť ale aj poraniť. Postávanie pred terčovnicou je preto nebezpečné; čakať na jej uvoľnenie je preto bezpečnejšie z boku.
- Pri vyťahovaní šíпов, si opríte jednu ruku o terčovnicu tak, aby bola jej dlaň hneď pri šípe, ktorý chcete vytiahnuť. S druhou rukou uchopíte šíp, čo najbližšie k miestu zapichnutia a ťahajte ho von v smere, v ktorom je zapichnutý, bez jeho ohýbania.
- Pri vyťahovaní šípu z trávy: ho NEVYŤAJUJTE smerom hore! Môžete ho zohnúť alebo zlomiť. Pri jeho vyťahovaní najprv odstráňte všetku trávu v mieste pierok, hlavne prírodných. Následne ťahajte šíp v smere (uhle) jeho zapichnutia, tesne nad trávou. Až keď je hrot mimo trávy, môžete šíp začať dvíhať.



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### **Montáž luku:**

Ako správne nasadiť a zložiť ramená na/z madla (ak používate skladací luk), sa musíte naučiť od svojho trénera. Nenapnutému zvratnému luku smerujú konce ramien do terča (nie ku Vám). Vzhľadom k bývalým WA pravidlám, na väčšine lukov je vnútorná strana (pozerajúca na Vás) vrchného ramena čistá, zatiaľ čo špecifikácia ramien (dĺžka a sila) je napísaná na vnútornej strane spodného ramena. Fotka vpravo znázorňuje takéto označenie.



*Technická špecifikácia ramien je napísaná na vnútornej strane spodného ramena.*

NA ĎALŠEJ STRANE JE TABUĽKA PRE VAŠE HODNOTENIE



*Odznak Červeného pierka.*





## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ ČERVENÉHO PIERKA

Meno začiatčníka: \_\_\_\_\_ Tab. A

Dátum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

Make up date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

VÝKONOSŤ Strelecká vzdialen.	Požadované min. skóre	Splnené *	*Nesplnené	Počet zásahov (sumár)
<b>6 metrov</b>	12 zásahov			
<b>ZRUČNOSTI</b>	<b>Kľúčové slová</b> (Malo by byť zvládnuté)	Splnené *	*Nesplnené	<b>Kapitoly vo WA</b> <b>Manuály pre trénerov</b> <b>1. triedy.</b>
<b>Postavenie nôh</b> (Postoj)	Postavenie chodidiel paralelne so strel. čiarou			#7.1.2.1
	Nohy rozkročené na šírku ramien			#7.1.2.1
	Chodidlá vytvárajú štvorec/obdĺžnik			#7.1.2.1
	Chodidlá sú rovnobežné			#7.1.2.1
<b>Bezpečné zakladanie šípu</b>	<i>Založenie pri zvislom držaní luku</i>			#3.2 odst. 5 & #7.1.2.2
	<i>Nepridržiavania šípu ukazovákam</i>			#7.1.2.2
	<i>Správna rotácia pierok</i>			#7.1.2.2
<b>VEDOMOSTI (KNOW-HOW)</b>	<b>Požadované vedomosti (know-how's)</b>	Splnené *	*Nesplnené	<b>Komentáre &amp;/alebo referencie</b>
<b>Bezpečnosť luku</b>	Nestrieľať naprázdno			#3.3. odstavce 2
	Odkladanie luku po dostrieťaní sady			#4.4.5. odst. 7 - #11.3 #9.2
<b>Bezpečné zakladanie šípu</b>	<i>Zakladanie šípu do luku, len keď stoja všetci za streleckou čiarou.</i>			#3.2 odstavce 2
	<i>Zakladanie šípu, až keď sa stojí obkročmo na streleckej čiare.</i>			#3.2 Prvé dva body
<b>Bezpečné hľadanie a vyťahovanie šípu</b>	K terčovniciam kráčať opatrne (neutekať – Pozeráť sa pod nohy)			#3.3 odstavce 8
	Stáť z boku terčovnice (nie pred šípmi)			#3.2 odstavce 12
	Správne vyťahovať šípy z terčovnice (alebo trávy).			#4.4.1. odstavce 8
<b>Montáž luku</b>	<i>Vedieť správne nasadiť a zložiť ramená do/z madla.</i>			<i>Táto montáž môže byť vyňatá ak strelec nemá skladací luk</i>
<b>SPOLU</b>	<b>Požadovaných je 16 splnených bodov</b>			** Skúšku spravil ____ alebo nespravil ____

\* Symbolom zaznačte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do koloniek SPOLU.

\*\* Len zaznačte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_



Žlté



pierko

**OSNOVA PRE OCENENIE WA ŽLTÝM PIERKOM****VÝKONNOSŤ:**

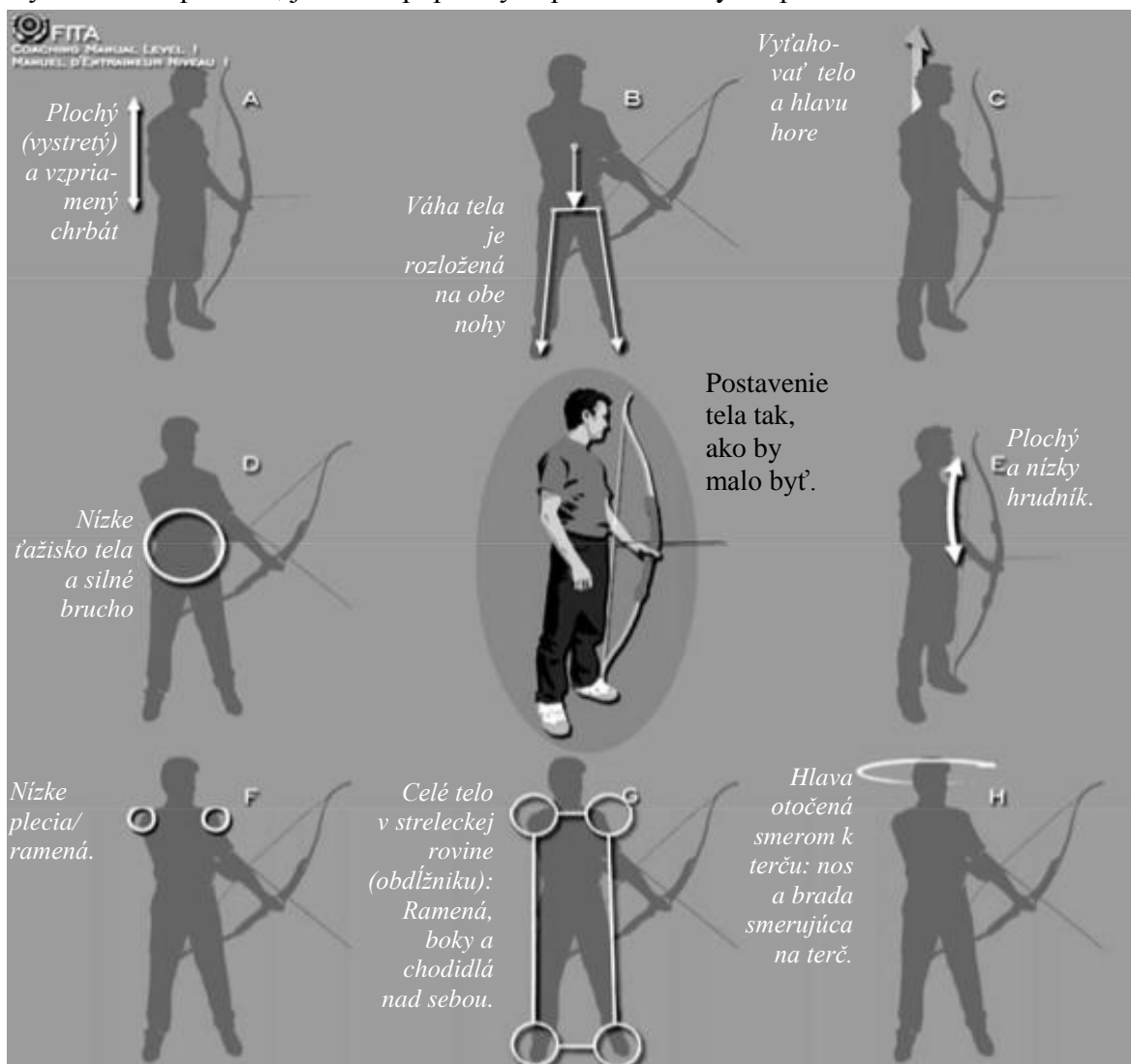
Z 8 metrovej vzdialenosti, musíte dosiahnuť minimálne 12 zásahov z 15 šíпов (5 sád po 3 šípy) strieľaných na 80cm redukovaný terč (5 - 10 kruh).

**ZRUČNOSTI:****Postavenie tela** (pred natáňovaním luku)● **Účel:**

Zaistiť rovnaký, stabilný základ umožňujúci rovnakú opakovanú polohu hornej časti tela, ako aj celkovú optimálnu rovnováhu. Malo by tiež umožniť opakovateľné uloženie mieriaceho (ideálne dominantného) oka do rovnakého stabilného bodu v priestore. Mieriace oko si môžete predstaviť ako vrchol "hlavnej pyramídy" (váš tréner vás bude viesť k správnej polohe tejto pyramídy).

● **Prevedenie:**

Pri uchopení tetivy sa väčšina strelcov predkláňa alebo hrbí. Pre návrat z tejto polohy do vystretej, ktorá bude dobrou telesnou základňou pre realizáciu výstrelového procesu, je nižšie popísaných pár alternatívnych spôsobov ako na to:



## 1. Nohy

### ● *Prevedenie:*

Otočené symetrické "V" podľa osi prechádzajúcej jeho vrcholom. Váha je rozložená rovnomerne na obe chodidlá.

### ● *Odôvodnenie:*

Váha tela je rozložená približne rovnako na obe nohy. Tým, že váha tela je prirodzene jemne vpredu (smerom k prstom), sa redukuje predozadné kývanie tela. Tak, ako je uvedené na strane 20, noha pod tetivou sa podieľa na vytváraní tlačiaceho tlaku, zatiaľ čo noha pod lukom, prispieva na ťahovom tlaku. Tieto dve sily posilňujú vašu zvislú os tela a vytvárajú v spodnej oblasti tlak, ktorý poskytuje solídny základ pre prácu hornej časti tela a jej dobrú stabilitu. Pri procese streľby, je zvyčajne panva "preklopená" (plochá spodná časť chrbáta), preto stačí uložiť do správnej polohy len vrchnú časť tela.



*Plochý hrudník – Silné/pevné brucho.*

*Váha tela je rovnakým pomerom rozložená na obe chodidlá.*

## 2. Vrchná časť tela

### ● *Účel:*

Počiatkové uloženie trupu, ramien a hlavy do pozície podobnej ich konečnej polohe.

### ● *Prevedenie:*

Otočte alebo preklopte panvu dozadu (plochá spodná časť chrbta), chrbtica je natiahnutá smerom hore a ramená sú spolu s bokmi v jednej rovine. Ramená sú uložené dole a hrudník je plochý. Často môžete cítiť jemné natiahnutie trapézového svalu. Otáčajte hlavu smerom k terču (pri natiahnutej polohe, ktorú ste zatiaľ dosiahli) až do vtedy, kým bude nos smerovať do terča.

### ● *Odôvodnenie:*

Vytiahnutá hlava hore spolu s ramenami zaisťuje vztýčenú vertikálnu pozíciu. Podsadenie panvy, plochý hrudník a nízke ramená znižujú ťažisko, čo robí telo stabilnejšie. Tiež umožňuje prenos energie z vrchnej polovice tela do spodnej, čo dovoľuje strelcovi sa viac uvoľniť. Ramená a hlava sú uložené skoro vo finálnej pozícii, čo minimalizuje pohyby počas nát'ahu.

## Nastavenie tela (pri nát'ahu)

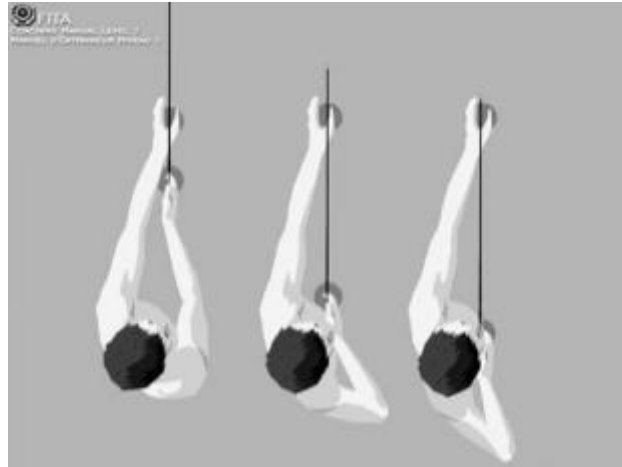
### ● *Účel:*

Nastavenie polohy tela bez porušenia prednastavenej polohy dosiahnutej pomocou predbežných pozícií. Toto uloženie tela pretrváva až do povýstrelovej fázy.

### ● *Prevedenie:*

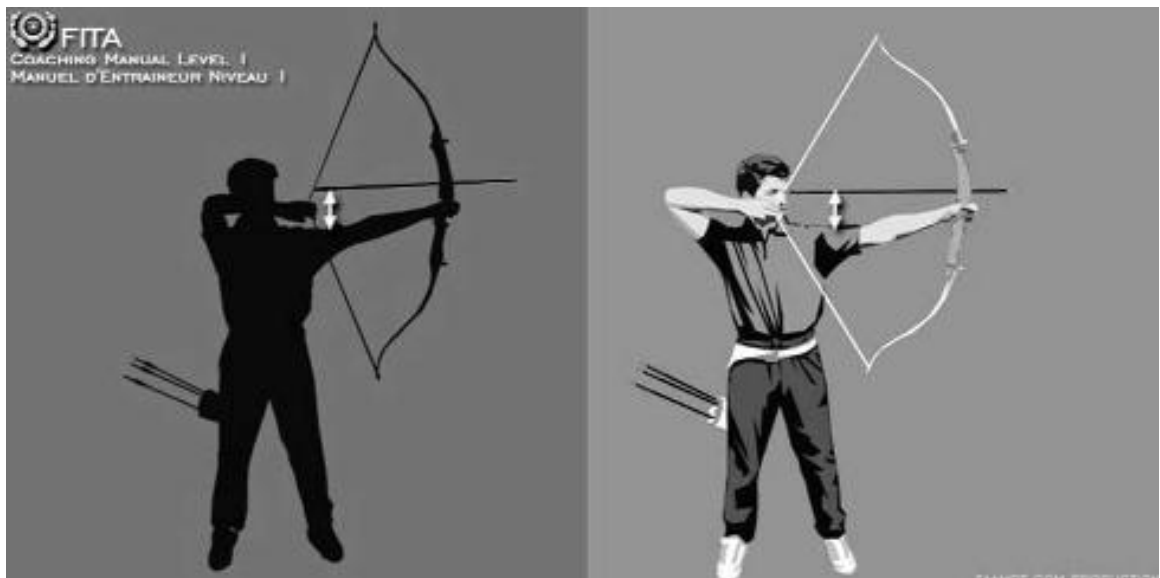
Vždy majte pohyby pod kontrolou. Rýchle pohyby sú pri streľbe minimalizované, alebo vôbec neexistujú. Požadované pohyby strácajú na rýchlosti tým viac, čím ste bližšie pri tvári, no nikdy úplne nezastavujú!

Trup je takmer bez pohybu. Ak nebola prednát'ahová fáza správne dokončená, tak dôjde k jemnej rotácii hrudníka, čo spôsobí vychýlenie ramien zo streleckej roviny.



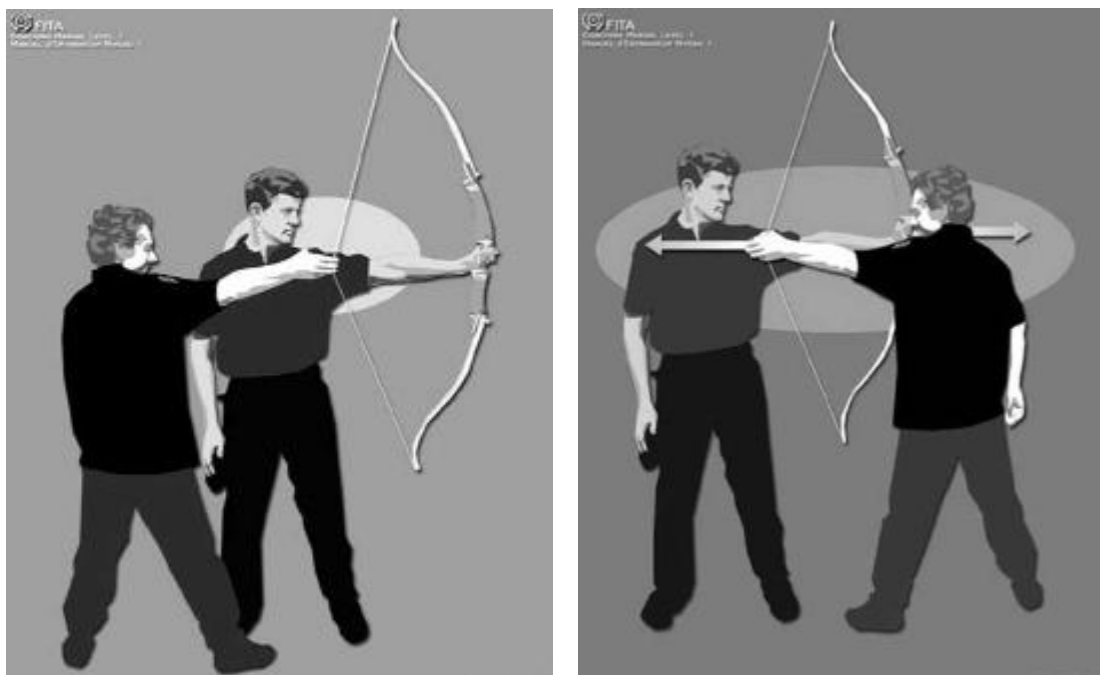
Náťah realizovaný v rovine streľby

Telo je vo vertikálnej pozícii alebo jemne naklonené smerom k nohe pod tetivou. Ramená sú držané dole. Hlava zostáva na mieste a vytiahnutá hore; hlava by sa nemala pohnúť dopredu ani pri posledných pár centimetroch doťahovania tetivy. Šíp je stále rovnobežný s podlahou zeme. Tetiva sa naťahuje priamo k tvári v streleckej rovine.



*Vrchná a spodná časť tela zostávajú v správnej pozícii počas náťahu aj po ukotvení.*

Počas náťahu musí byť dosiahnutá rovnováha medzi trakčnou a odporovou (ťahovou a tlačiacou) silou. Tak ako je na nasledujúcom obrázku znázornené, ťahová a tlačiacia sila je podporovaná nohami.



*Zadná noha pomáha v tlakovej sile.*

● **Odôvodnenie:**

Tento postup je jednoduchý na opakovanie pretože pevný základ je ťažko narušiť a jednoduché pohyby je ľahké vykonávať, kontrolovať a opakovať. Snahou o dosiahnutie symetrického postoja sa vyhnete porušeniu rovnováhy. Vyvinutá sila nie je centralizovaná ale rozptýlená. To uľahčuje dosiahnutie symetrie, redukuje účinky lokálnej únavy, a minimalizuje riziko zranení. Pre dosiahnutie požadovanej sily, zapájajte predovšetkým hlavné svaly. Úsilie o dosiahnutie plnej náťahovej pozície vrcholí, keď sa rýchlosť náťahu znižuje z dôvodu približovania sa k tvári, čo je potrebné pre zachovanie kontroly. Pretože je začiatok náťahu rýchlejší, strelec si tým šetrí energiu.

**VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S):**

**Napínanie (nasádzanie tetivy) luku:**

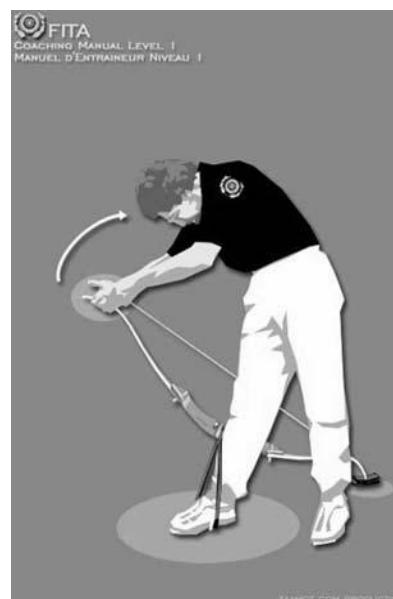
Na prvých dvoch až troch lekciách napína luk tréner. Napínať a vypínať tetivu z luku Vás tréner bude pravdepodobne učiť na tretej až štvrtej hodine, kedy už budete so svojím výstrojom bližšie oboznámený. Nižšie je popísaných niekoľko bezpečných metód ako tento úkon previesť bez poškodenia luku a zranenia strelca.



Použitie slučky s 2 nohami.

Slučkový napinák je lacný a ľahko použiteľný pomocník. Umožňuje nasadiť tetivu na luk takmer bez úsilia. Tak ako aj pri iných metódach, aj tu je nevyhnutnosťou skontrolovať, či tetiva sedí presne tam kde má, ešte pred uvoľnením vrchného ramena s napináku. Na tvrdý a rovný povrch položte malý kúsok koberca alebo gumi, aby nedošlo k poškodeniu špičky spodného ramena.

Pre tento účel nasad'te na ňu ešte chránič špičky, kt. tiež zabezpečí správnu polohu tetivy.

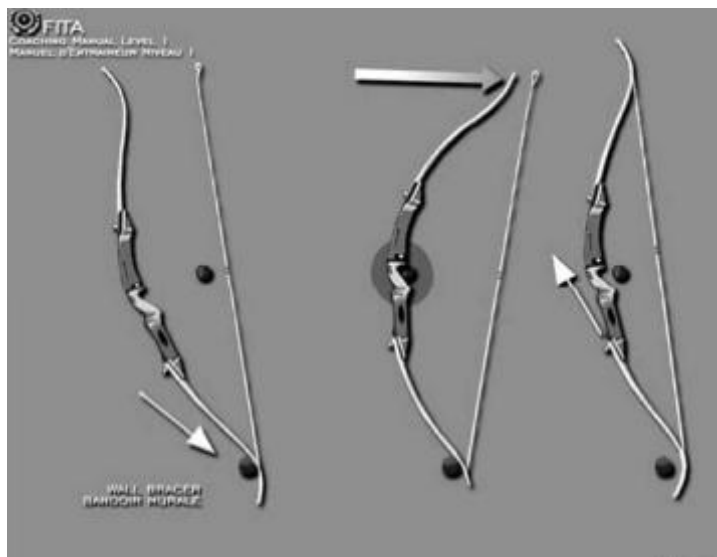


Použitie slučky s 1 nohou.



Ďalšou možnosťou je kúpiť originálny napinák luku (obr. vľavo) z lukostreleckého obchodu. Na začiatku sa Vám s ním bude asi ťažšie pracovať no postupom času a s väčšími skúsenosťami sa s ním spriatelíte.

Na záver odporúčame veľmi dobrý pevne zabudovaný napinák. Je tvorený z 2 kusov kovových trubiek obalených niečím mäkkým, čo ochráni ramená. Takéto zariadenie je možné vyrobiť na stene alebo stĺpe.



**Smer strel'by:**

- Za žiadnych okolností by nemal nikto strieľať ak sa niekto nachádza v blízkosti terčovnice (ideálne je, ak sú všetci mimo streleckého priestoru). Šíp sa môže odraziť od terčovnice alebo sa môže pri výstrele odchýliť od predpokladaného smeru.
- Strelecká čiara by mala byť rovná, nie zvlnená, šikmá, atď..
- Keď je skupina strelcov, ktorá nestrieľa na rovnakú vzdialenosť, najbezpečnejšie je rozostaviť im terčovnice na požadované vzdialenosti, čím sa dosiahne, že všetci strelci budú strieľať z rovnej línie.



**Bezpečnosť a etiketa na streleckej čiare:**

- Luk môžete napínať len na streleckej čiare. Nemali by ste ho napínať spôsobom, pri ktorom je predná ruka vyššie ako zadná ruka. Tiež by ste nemali luk naťahovať šikmo (smerom do terča, ktorý nie je priamo pred vami).
- Nerozprávajte ani iným spôsobom nerozptyľujte ostatných strelcov na streleckej čiare;
- Jediné tréner môže komentovať a komunikovať so strelcom, ktorý stojí na streleckej čiare; napriek tomu sú povzbudivé pripomienky vítané kedykoľvek;
- Ak váš luk alebo šíp spadol pred streleckú čiaru, musíte počkať, kým strelec vľavo a strelec vpravo prestane strieľať a až potom si môžete danú vec zodvihnúť. Šípy (luk), na ktoré nedočiachnete, tak že zadná noha zostane za streleckou čiarou, si môžete zodvihnúť až po ukončení strel'by.



**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ ŽLTÉHO PIERKA**

Meno začiatčovníka: \_\_\_\_\_

Tab. B

Dátum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

Make up date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

VÝKONOSŤ Strelecká vzdialen.	Požadované min. skóre	Splnené *	Nesplnené *	Počet zásahov (sumár)
<b>8 metrov</b>	12 zásahov			
ZRUČNOSTI	Kľúčové slová (Malo by byť zvládnuté)	Splnené *	Nesplnené *	Kapitoly vo WA manuále pre trénerov 1. triedy
Postavenie tela (pred a v plnom náťahu)	Vzpriamené postavenie			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Rovnováha na 2 nohách			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Chrbtica a ramená tvoria tvar kríža.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
Postavenie tela (v konečnej fáze náťahu)	Nechajte prednú ruku dôjsť až k tváry (brade &/alebo perám, nepohnite pri tom hlavou			#7.1.2.7
VEDOMOSTI (KNOW-HOW)	Požadované vedomosti (know-how's)	Splnené *	Nesplnené *	Komentáre a/alebo referencie
Napínanie luku	Vedieť napnúť svoj luk			#4.3.1.1.
Smer strelby	Naťahuj luk len smerom do prázdnej terčovnice zo streleckej čiary (nie iným smerom alebo do neba)			#3.2 Kapitola 2 & odstavec 2 & 3
Bezpečnosť a etiketa na streleckej čiare	Neobťažuj (dotykmi alebo slovne) druhých strelcov			#3.2 Bod 3 #3.5 Body 1&2
	Ako a kedy si môžete zodvihnúť spadnutý šíp			#3.2 Bod 11
<b>SPOLU</b>	<b>Požadovaných je 16 splnených bodov</b>			** Skúšku spravil ____ alebo nespravil ____

\* Symbolom zaznačte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do koloniek SPOLU.

\*\* Len zaznačte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_



Odznak žltého pierka

# ŠÍPY





## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

### ODPORÚČANÁ OSNOVA PRE OCENENIA “ŠÍPMI”

#### 1. HODNOTENIE SKÓRE (pre ocenenia Šípmi)

Kde:	Hala alebo outdoor
Rozcvička:	Nie dlhšia ako 4 sady (len odporúčané)
Terč:	80 cm terč (neredukovaný)
Výška terča:	Stred by mal byť 1 až 1.3 metra nad zemou
Počet šípov v sade:	3
Počet sád:	5
Čas na sadu:	2 minúty
Množstvo vystrelených šípov:	15 (polovica z 30 šípového okruhu)
Skóre:	
Hala alebo outdoor:	Podľa WA halových a outdoorových pravidiel

#### 2. ZRUČNOSTI (pre Šíповé ocenenia)

Vid' kapitolu “Zručnosti” v jednotlivých úrovniach .

#### 3. VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S) (pre Šíповé ocenenia)

Vid' kapitolu “Vedomosti (Know-How's)” v jednotlivých úrovniach.

#### **Kandidáti na biely šíp: Pozor na dosiahnutú úroveň!**

Môžu nastať 3 prípady:

- Nemáte dosiahnutú ešte žiadnu z Pierkových úrovní, no Váš tréner chce aby ste absolvovali rovno úroveň Bieleho šípu (navrhnutú pre začiatočníkov vo veku 12 rokov a viac).  
Počas prípravy na túto úroveň sa musíte tiež naučiť “Zručnosti” a “Vedomosti (Know-How's)” úrovne Červeného pierka, Žltého pierka a Bieleho šípu. Pre Vašu skúšku použijete formulár C1.
- Máte dosiahnutú len úroveň Červeného pierka:  
Najprv by ste si mali dokončiť úroveň Žltého pierka (ktorý, je navrhnutý pre najmladších strelcov, t.j. 12 ročných a mladších). Až po dosiahnutí úrovne Žltého pierka by ste mali prejsť k úrovni Bieleho šípu.
- Máte dosiahnutú úroveň Žltého pierka.  
Váš postup je správny. Pre skúšku použijete formulár C2.

**Biely**



**Šíp**

## OSNOVA PRE OCENENIE WA BIELYM ŠÍPOM

### VÝKONNOSŤ:

Strelecká vzdialenosť:	10 metrov
Minimálne dosiahnuté skóre:	115 bodov

### ZRUČNOSTI – Vaša technika výstrelu by mala obsahovať nasledovné prvky:

**Pozícia chodidiel:** Kandidáti, ktorí ešte nedosiahli úrovne Pierok, naštudujte si “Zručnosti” Červeného pierka.

**Zakladanie šípu:** Kandidáti, ktorí ešte nedosiahli úrovne Pierok, naštudujte si “Zručnosti” Červeného pierka.  
*(Bezpečnosť a prevedenie)*

**Postavenie tela** (pred natihnutím luku a v plnom náťahu):  
Kandidáti, ktorí ešte nedosiahli úrovne Pierok, naštudujte si úroveň Žltého pierka

**Postavenie tela** (pri dotáhovaní):  
Kandidáti, ktorí ešte nedosiahli úrovne Pierok, naštudujte si úroveň Žltého pierka

### Zdvíhanie luku

● *Účel:*

Daný pohyb vykonajte bez zbytočných pohybov a s čo najmenším narušením počiatkovej polohy tela. Táto počiatková poloha musí umožňovať efektívny náťah.

● *Prevedenie:*

Synchronizujte dvíhanie rúk tak, aby smerovali smerom k terču až kým obe ruky nedosiahnu úroveň nosa.

V priebehu celého procesu:

- musí predné rameno zostať čo najnižšie;
- hornú polovicu tela (ramená, hrudník a ťažisko) zachovať vo svojej najnižšej polohe;
- šíp musí byť uložený do streleckej roviny;
- hlava a chrbát sú stále rozšírené;
- panva zostáva preklopená (ak je zvolená táto poloha)

Ku koncu zdvihu:

- sa obe ruky pohybujú na rovnakej úrovni;
- šíp je paralelný so zemou.





## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

Na konci zdvihu:

- šíp je vo výške nosa/očí;
- zadné plece je nižšie ako os šípu;
- zadné zápästie je v línii so zadným predlaktí;
- mierny sklon trupu dozadu, t.j. k zadnej nohe je prijateľný, ale odporúčaný je priamy/rovný postoj.

### *Odôvodnenie:*

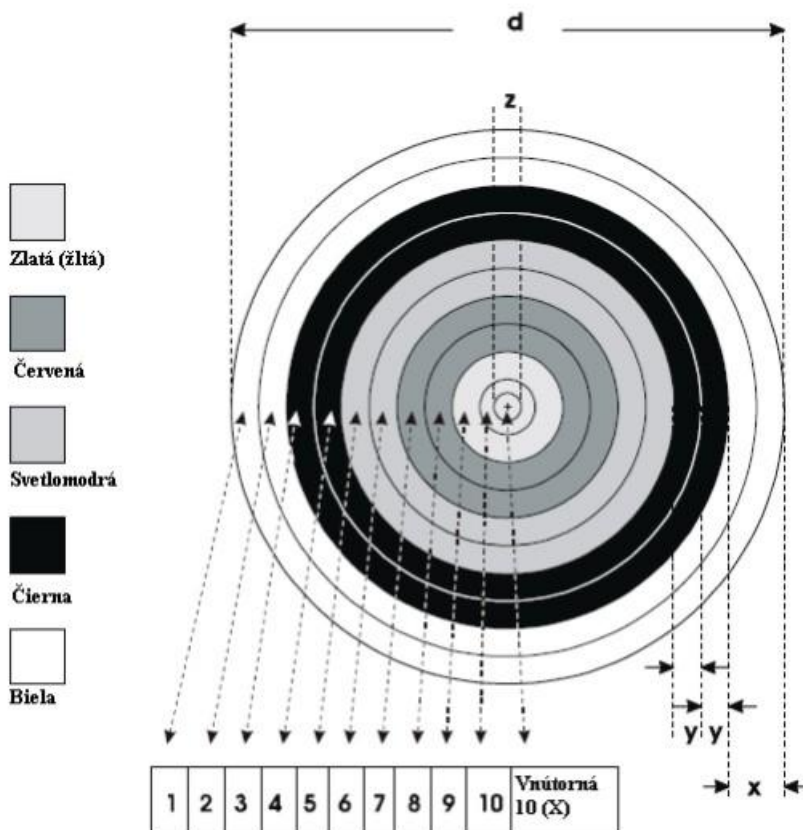
Jednoduchosť pohybu je ľahko opakovateľná. Je vhodné dodržať prednáťahovú pozíciu aj napriek riziku, že sa bude začiatčovníkom sklzávať šíp z prstov. Prvky techniky, ktoré sú už naučené, nebudú narušené a dajú dobrý základ pre dokončenie celej náťahovej akcie. Sily pôsobiace na ruky sú zmiernené práve nízkym uložením pliec. Telo, ktoré má sklon k zakláňaniu k zadnej nohe, vytvára len protiváhu luku tak, aby sa vyrovnalo ťažisko strelca, ktoré sa zdvihom luku posúva smerom k terču (použitie luku s menšou hmotnosťou bude tento sklon redukovať).

<b>VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S) – musíte ovládať nasledovné:</b>
--

<b><u>Bezpečnostné zásady pre luk :</u></b>	vid' kapitolu "Vedomosti (Know-how)" Červeného pierka.
<b><u>Bezpečné zakladanie šípu :</u></b>	vid' kapitolu "Vedomosti (Know-how)" Červeného pierka.
<b><u>Bezpečné hľadanie a zbieranie šífov:</u></b>	vid' kapitolu "Vedomosti (Know-how)" Červeného pierka.
<b><u>Príprava luku:</u></b>	vid' kapitolu "Vedomosti (Know-how)" Červeného pierka a tiež Žltého pierka.
<b><u>Smer streľby:</u></b>	vid' kapitolu "Vedomosti (Know-how)" Žltého pierka.
<b><u>Bezpečnosť a etiketa na streleckej čiare:</u></b>	vid' kapitolu "Vedomosti (Know-how)" Žltého pierka.

**Bodovanie:**

- Mal by si poznať bodové hodnotenie zásahov.



d	x	y	z
priemer terča	farebná zóna	bodovacia zóna	priemer vnútornej 10 (X)
122 cm	12,2 cm	6,1 cm	6,1 cm
80 cm	8 cm	4 cm	4 cm

- Mal by si poznať ako vyplniť bodovaciu kartu pre jednotlivé typy terčov a ich použitie v závislosti od vzdialenosti. Hodnoty šípov musia byť zaznačené v zostupnom poradí, t.j. od najvyššieho zásahu po najnižší. Svoj bodový nástrel si strelec nahlasuje sám. Ostatní strelci na terčovnici kontrolujú každú hlásenú hodnotu šípu. V prípade pochyb a rovnosti hlasov pre uznanie vyššej a nižšej hodnoty šípu (dvaja strelci na terčovnici sú za vyššiu hodnotu a dvaja za nižšiu) sa volá rozhodca, ktorý definitívne rozhodne o bodovej hodnote daného šípu.



## WORLD ARCHERY MANUÁL PRE ZAČIATOČNÍKOV

Príklad bodovacej karty (len pre úroveň Šípov):

15 šípov				
1	2	3	Sada	Spolu
<b>10s</b>		<b>Xs</b>		

Príklad vyplnenej bodovacej karty (len pre úroveň Šípov):

15 šípov				
1	2	3	Sada	Spolu
X	8	5	23	116
10	10	8	28	
10	8	7	25	
8	8	0	16	
X	7	7	24	
<b>10s</b>	<b>3</b>	<b>Xs</b>	<b>2</b>	



**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ BIELEHO ŠÍPU, KTORÍ EŠTE NEMAJÚ ABSOLVOVANÚ ŽIADNU ÚROVEŇ PIEROK.**

Strana #1 (Predná/prvá strana)

Meno začiatčovníka:

Tab. C1

Dátum: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_

Make up date: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_

VÝKONOSŤ Strelecká vzdialen.	Požadované min. skóre	Splnené *	*Nesplnené	Počet zásahov (sumár)
<b>6 metrov</b>	115 bodov			
<b>Postavenie nôh</b>	<b>Kľúčové slová</b> (malo by byť zvládnuté)		*Nesplnené	<b>Kapitoly vo WA Manuály pre trénerov</b>
(Postoj)	Postavenie chodidiel paralel. so strel. čiarou			#7.1.2.1
	Nohy rozkročené na šírku ramien			#7.1.2.1
	Chodidlá vytvárajú štvorec/obdĺžnik			#7.1.2.1
	Chodidlá sú rovnobežné			#7.1.2.1
<b>Bezpečné zakladanie šípu do luku</b>	<i>Realizovať s lukom natočeným vertikálne</i>			#3.2 ods. 5 & #7.1.2.2
	<i>Nepridržiavať šíp prstom, keď je na zakládke</i>			#7.1.2.2
	<i>Správna rotácia pierok (pierko kolmé na tetivu má smerovať od madla)</i>			#7.1.2.2
<b>Postavenie tela</b>  (pred a v plnom náťahu)	Vertikálne vzpriamenie			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Rovnováha na 2 nohách			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Chrbtica a ramená tvoria tvar kríža			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
<b>Postavenie tela</b> (v konečnej fáze náťahu)	<i>Nechajte prednú ruku dôjsť až k tvári (brade a/alebo perám, nepohnite pri tom hlavou)</i>			#7.1.2.7
<b>Zdvíhanie luku</b>	Synchronizácia oboch rúk			#7.1.2.5
	Zdvih madla, tak aby nedošlo ku zdvihu ramien			#7.1.2.5
	Ruky sú na konci zdvihu v rovnakej výške a to na úrovni nosa/očí			#7.1.2.5
	Šíp je rovnobežne so zemou.			#7.1.2.5



Odznak bieleho šípu

VEDOMOSTI (KNOW-HOW)	Požadované vedomosti (know-how's)	Splnené *	*Nesplnené	Komentáre a/alebo referencie
<b>Bezpečnosť</b>	Nestrieľať naprázdno			#3.3. odst. 2
	Odkladanie luku po dostrieľaní sady			#4.4.5. krok 7 - #11.3 #9.2
<b>Bezpečné zakladanie šípu</b>	<i>Zakladanie šípu do luku, len keď stoja všetci za streleckou čiarou.</i>			#3.2 odst. 2
	<i>Zakladanie šípu, až keď sa stojí obkročmo na streleckej čiare.</i>			#3.2 Prvé 2 odstavce
<b>Bezpečné hľadanie a vyťahovanie šípov</b>	K terčovniciam kráčať opatrne (neutekať – Pozerať sa pod nohy)			#3.3 odst. 8
	Stáť z boku terčovnice (nie pred šípmi)			#3.2 odst. 12
	Správne vyťahovať šípy z terčovnice (alebo trávy).			#4.4.1. krok 8
<b>Montáž luku</b>	<i>Vedieť správne nasadiť a zložiť ramená do/z madla.</i>			<i>Tento bod skúšky môže byť vynechaný, ak strelec nemá skladací luk</i>
	<i>Nastavenie brace hight.</i>			#4.3.1.1.
<b>Smer streľby</b>	Naťahuj luk len do prázdnej terčovnice zo streleckej čiary (nie iným smerom alebo do neba)			#3.2 Kapitola 2 a odstavce 2 & 3
<b>Bezpečnosť a etika na streleckej čiare</b>	<i>Neobťažuj (dotykmi alebo slovne) druhých strelcov</i>			#3.2 odst. 3 #3.5 odst. 1&2
	<i>Ako a kedy si môžete zdvihnúť spadnutý šíp</i>			#3.2 odst. 11
<b>Bodovanie</b>	Vedieť určiť bodovú hodnotu šípu.			WA C&R Kapitola 1 Kniha 2
	Vedieť vyplniť bodovaciu kartu celého 30 šíповého okruhu			WA C&R #7.6.1.4 & Kapitola 3 Kniha 2
<b>SPOLU</b>	<b>Požadovaných je 30 správnych odpovedí</b>			** Skúšku spravil __ alebo nespravil __

\* Symbolom zaznačte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do koloniek SPOLU.

\*\* Len zaznačte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_

**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ BIELEHO ŠÍPU, KTORÍ EŠTE NEMAJÚ ABSOLVOVANÚ ŽIADNU ÚROVEŇ PIEROK.**

Strana #2 tab. C1 (zadná/druhá strana)

**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ BIELEHO ŠÍPU, KTORÍ UŽ MAJÚ ABSOLVOVANÉ ÚROVNE PIEROK.**

Meno začiatka: \_\_\_\_\_

Tab. C2

Dátum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

Make up date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

VÝKONNOSŤ Strelecká vzdialen.	Požadované min. skóre	Splnené *	*Nesplnené	Počet zásahov (spolu).
<b>10 metrov</b>	115 bodov			
<b>ZRUČNOSTI</b>	<b>Kľúčové slová</b> (malo by byť zvládnuté)	<b>Splnené</b> *	<b>*Nesplnené</b>	<b>Kapitoly vo WA Manuály pre trénerov Level 1</b>
<b>Zdvíhanie luku</b>	Synchronizácia oboch rúk			#7.1.2.5
	Zdvih madla, tak aby nedošlo ku zdvihu pliec			#7.1.2.5
	Ruky sú na konci zdvihu v rovnakej výške a to na úrovni nosa/očí			#7.1.2.5
	Šíp je rovnobežne so zemou.			#7.1.2.5
<b>VEDOMOSTI (KNOW-HOW)</b>	<b>Požadované vedomosti (know-how's)</b>	<b>Splnené</b> *	<b>*Nesplnené</b>	<b>Komentáre a/alebo referencie</b>
<b>Bodovanie</b>	Vedieť určiť bodovú hodnotu šíp.			WA C&R Kapitola 1 Kniha 2
	Vedieť vyplniť bodovaciu kartu celého 30 šípového okruhu			WA C&R #7.6.1.4 & Kapitola 3 Kniha 2
<b>SPOLU</b>	<b>Požadovaných je 7 správ- nych odpovedí</b>			** Skúšku spravil __ alebo nespravil __

\* Symbolom zaznačte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do koloniek SPOLU.

\*\* Len zaznačte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_



Odznak bieleho šípu

# Čierny



# šíp

**OSNOVA PRE OCENENIE WA ČIERNYM PIERKOM.****VÝKONNOSŤ:**

*Strelecká vzdialenosť:* 14 metrov  
*Požadované min. skóre:* 115 bodov

**ZRUČNOSTI – Vaša technika výstrelu by mala obsahovať nasledovné prvky:**

**Proces náťahu** Vid' odsek "Vrchná časť tela" v časti "Zručnosti" v osnove Žltého Pierka.

**Plný náťah** (úchop)● *Účel:*

Stabilita tela a náčinia pre efektívne mierenie. Držanie luku v plnom náťahu bez kolapsu spôsobeného hmotnosťou luku.

● *Prevedenie:*

Trup je nehybný. Telo je vzpriamené. Hrudník a plecia vytvárajú konštantný tlak smerom k zemi, zatiaľ čo sa usilujú o rozťahnutie pliec. Chrbtica a hlava sú vzpriamené. Je nutné nájsť rovnováhu medzi tlakom a ťahom. Tieto snahy podporujú nohy tým, že vytvárajú ľahký tlak v brušnej oblasti. Konštanty:

- vzdialenosť medzi šípom a predným plecom, v horizontálnej rovine;
- vzdialenosť medzi bradou a predným plecom;
- výškový rozdiel medzi šípom a predným ramenom (ďalej vertikálna rovina);
- výška pliec;
- vertikálna pozícia luku;
- trup a hlava

● *Odôvodnenie:*

Zmenšuje efekt výskoku luku, ktorý môže spôsobiť kolaps lukostrelca. Vŕahuje hrudník, čo uľahčuje premiestnenie tetivy. Bráni asymetrickému prevedeniu. Vyvinutá sila nie je centralizovaná ale rozptýlená, čo uľahčuje symetrické prevedenie, redukuje účinky lokálnej únavy a minimalizuje riziko zranenia. Navyše sú trénované špecializované svaly, aby vytvárali potrebnú silu. Natiahnutie chrbtice pomáha zostať vzpriamene a rovno. Sploštenie hrudníka a zníženie pliec znižuje ťažisko a robí telo stabilnejším. Kombinácia uvedených úkonov prispieva k zachovaniu dĺžky náťahu a pomáha udržať hlavu a mieriace oko v konštantnej rovine. Slabé svalstvo s najväčšou pravdepodobnosťou nevydrží vyskakovací efekt luku. Preto je potrebná svalová pružnosť.

**Výukové pomôcky**

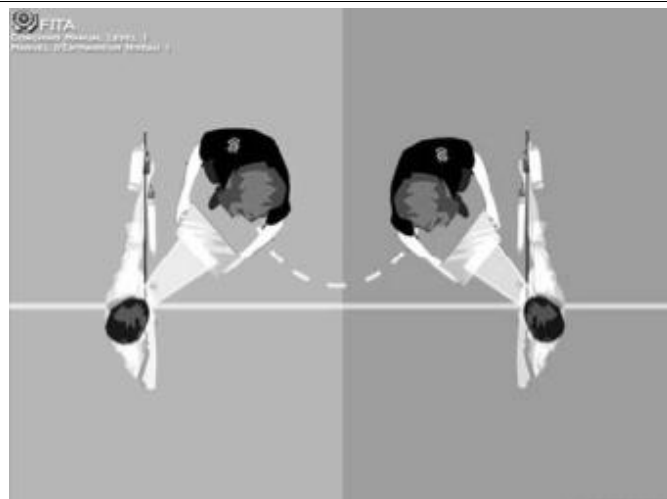
Bolo by ťažké vymenovať všetky použiteľné lukostrelecké učebné pomôcky, keďže ich použiteľnosť sa líši v závislosti od predmetu a použitých výukových metód. Nižšie však uvádzame dve pomôcky, ktoré odporúčame:

- luk s napnutou elastickou tetivou, ktorá dáva strelcovi šancu vykonať činnosť s väčšou ľahkosťou. Môžete dokonca pustiť tetivu bez poškodenia luku.

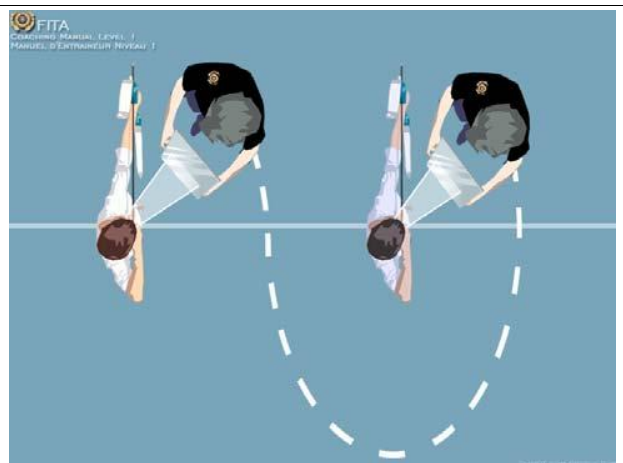


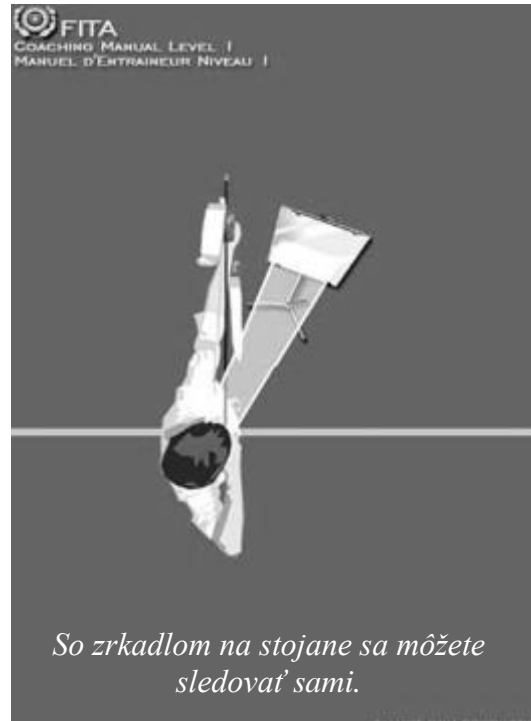
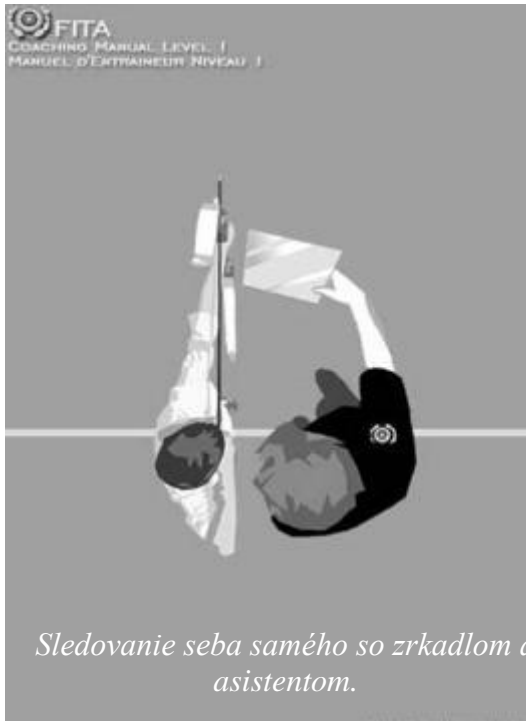
- zrkadlo, aby ste videli vaše prevedenie počas vykonávania alebo váš postoj v porovnaní s ukážkou.

Ak použijete prenosné zrkadlo, pracujte so skupinou vyobrazenou vpravo. Dovoľuje dvom strelcom striedať sa. Jeden strieľa šíp sledujúc sa v zrkadle, kým ten druhý sa pripravuje.



Ak zoskupenie ľaváka s pravákom nie je možné, je potrebný ďalší dodatočný pohyb, ako vidno na vedľajšom obrázku.





### **Rytmus strieľania** a strelecké línie

Nepokúšajte sa organizovať dve odlišné línie, lebo by to vyžadovalo priveľa časových prestojov. Podporte strieľanie v jednej línii pre maximalizáciu času vymedzeného pre váš tréning. Ak sú potrebné viaceré línie, robte niečo, keď nestrieľate. Napríklad, vyberte si partnera a držte zrkadlo tak, aby ostatní mohli vidieť jeho/jej odraz, potom si vymeňte úlohy (viď ilustrácie vyššie).

### **Rytmus strieľania** a striedanie náčinia

Ak váš klub nemá set náčinia pre každého začiatočníka, potom dvaja budú musieť zdieľať jeden set a strieľať v rozličnom čase, vytvoriac líniu A a B (dokonca C, ak budú v skupinách po troja). Aj keď sa tejto situácii treba vyhnúť, niekedy sa stáva. Keď nie je dostatok šíпов pre všetkých v skupine, je vhodnejšie, aby strelec šípy vytiahol, aby v prvom rade bola možnosť vidieť zoskupenie šíпов, pričom dá šancu ďalšiemu strelcovi pripraviť sa na strelbu.

Vo všetkých ďalších situáciách (napríklad jeden luk pre dvoch strelcov) je vhodnejšie pre všetkých strelcov najprv strieľať. Potom idú k terčom všetci spolu a vyt'ahujú šípy.

### **Strelecká čiara a zmeny terčov**

Pre zachovanie času tréningu sa snažte obmedziť zbytočný pohyb na streleckej čiare na minimum. Pokúste sa sústrediť cvičenia blízko terčov a strelbu v určených vzdialenostiach. Čiary vyznačené na zemi zaručujú ľahké, rýchle a bezpečné zoradenie strelcov. Vyznačte druhú čiaru 3 - 5 m za streleckou čiarou, pre vytvorenie bezpečnej zóny. Po dokončení strelby by ste mali zostať za ňou.

S terčami by sa nemalo často manipulovať, kvôli strate času pri ich zakladaní a skladaní.

## Pohyb náradia

Stojany na luk sa zvyčajne umiestňujú za streleckou čiarou. Pri streľbe na kratšiu vzdialenosť ako zvyčajne, nemusia byť tieto stojany veľmi blízko; preto budete mať dovolené položiť vaše luky na zem, 3 m za streleckou čiarou.

## Zoskupovanie lukostrelcov

Pri cvičení vykonávanom v pároch treba vziať do úvahy niekoľko základných pravidiel zoskupovania:

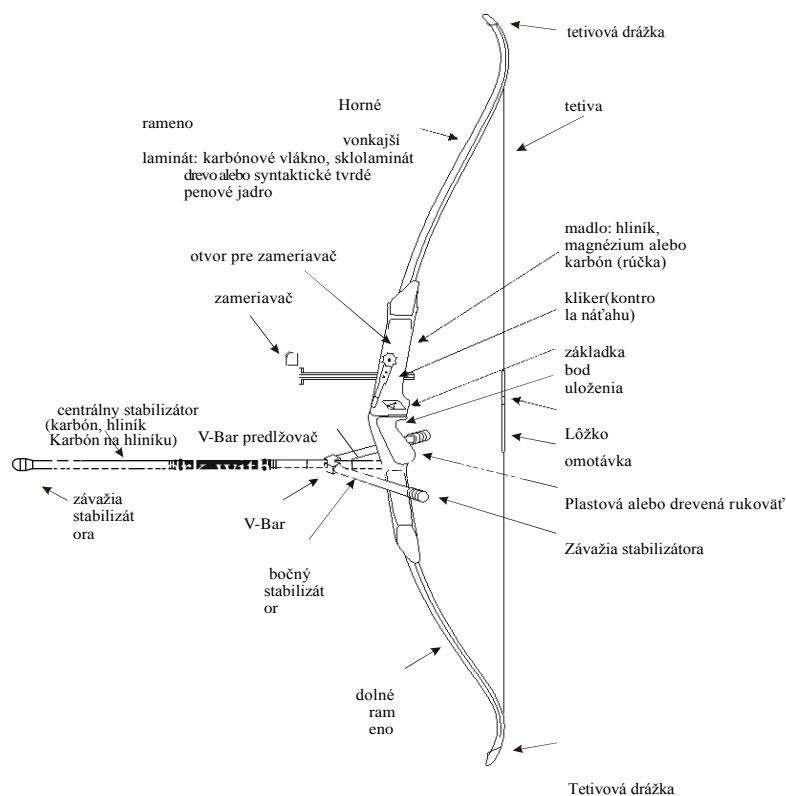
- podobná výška oboch strelcov;
- podobná úroveň výkonnosti alebo rozvoja, aby umožnil zrozumiteľné výmeny názorov medzi oboma;
- podľa veku, ak to predchádzajúce dve kritériá dovoľujú;
- niekedy môžu byť vzaté do úvahy aj miestne sociálne aspekty.

## VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S)

### Terminológia náčinia

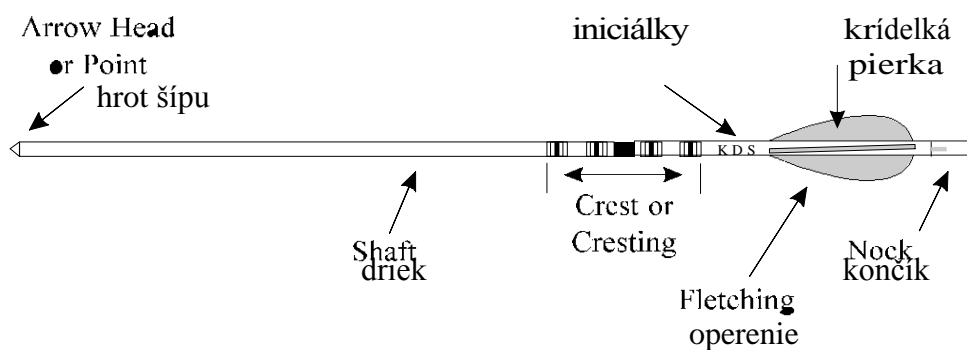
Mali by ste ovládať názvy rozličných častí vášho náčinia. Počas testovania budete musieť pomenovať päť častí alebo komponentov luku.

#### 1) Zvratný luk:

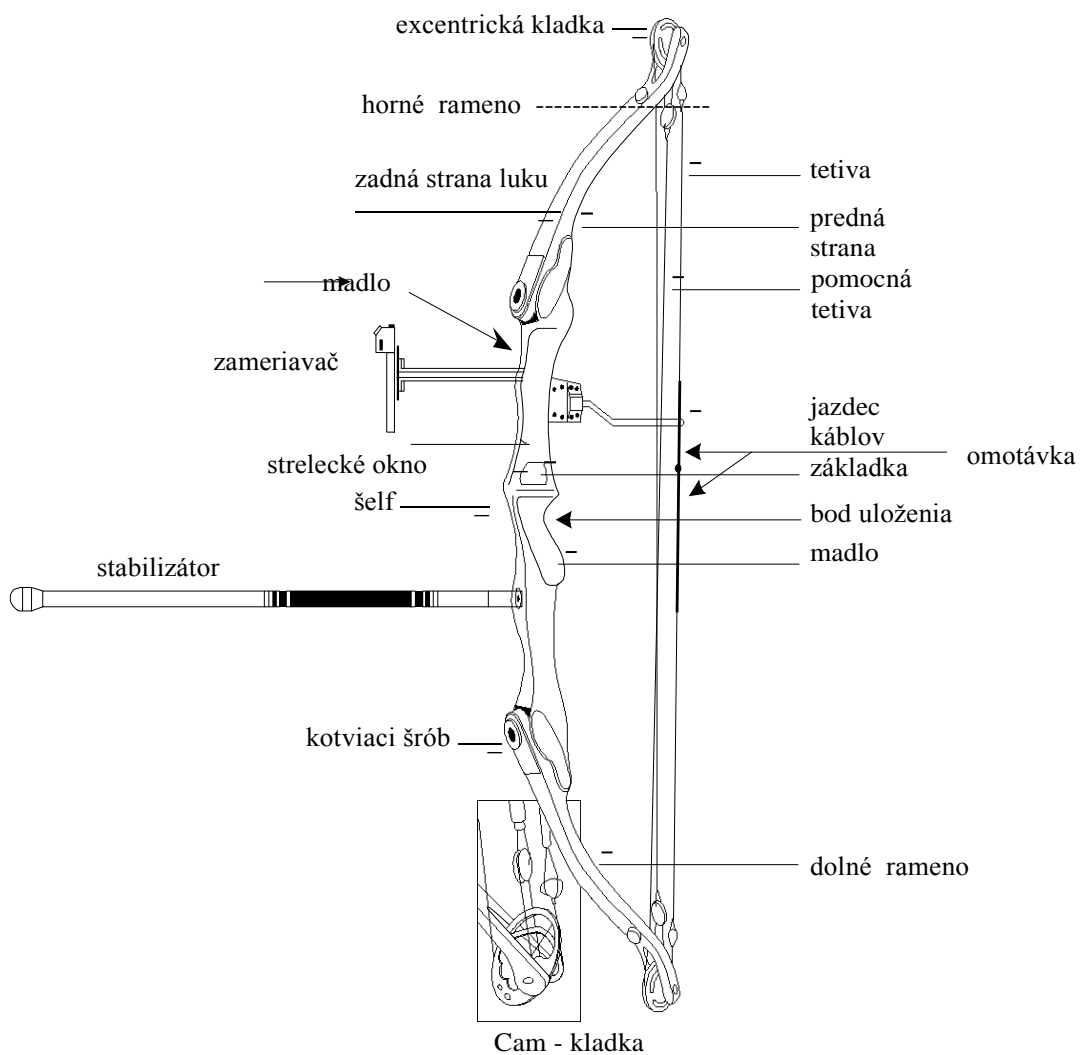




## 2) Šíp

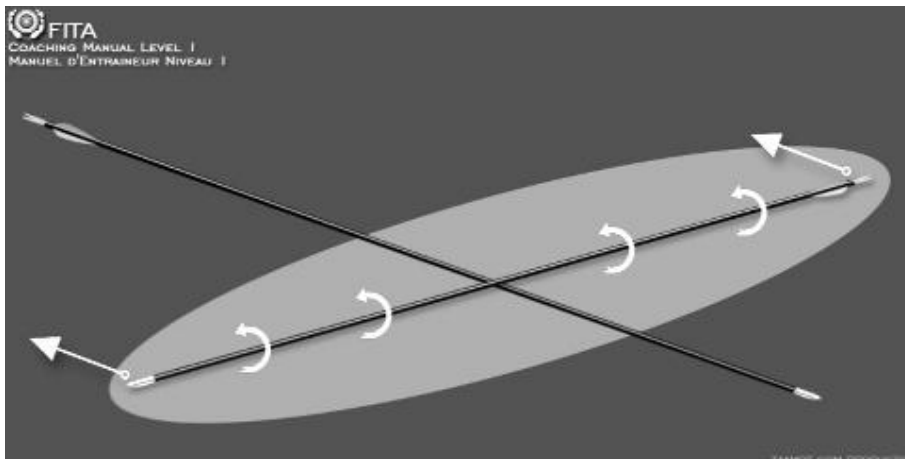


## 3) Kladkový luk



### Bezpečnosť šípu a kontrola:

- Pri strieľaní sa nemusí šíp úplne zapichnúť do terča a môže voľne visieť za hrot a pozdĺž terča. Ak streľba pokračuje pred odstránením takéhoto šípu, iné šípy ho môžu zasiahnuť a spôsobiť mu poškodenie, alebo sa poškodí šíp, ktorý ho zasiahol. Zasahujúci šíp môže tiež odraziť visiaci šíp.
- Šípy by mali byť vždy rovné. Malé zakrivenie hliníkových šífov zvyčajne neovplyvní presnosť začiatka. Skontrolujte zrakom rovnosť pozdĺž drieku šípu alebo ho otáčajte a všimajte si kmitanie alebo vibráciu. Rolovanie drieku šípu po stole sa takisto môže použiť na kontrolu rovnosti.

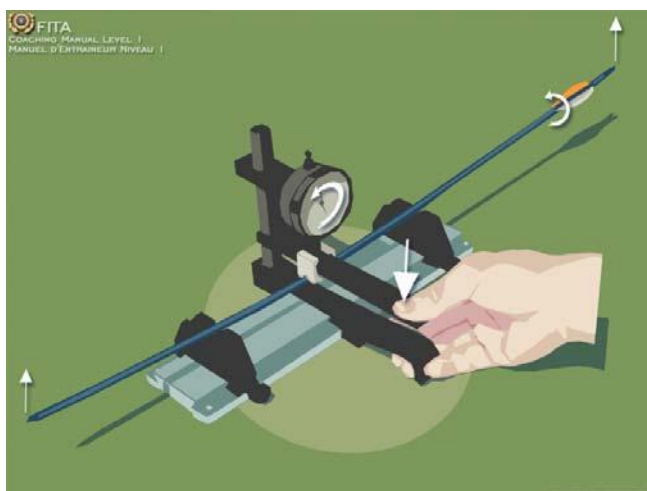


Vždy skontrolujte trhliny, odštiepky alebo ryhy na drieku šípu, pretože tie spôsobia, že je šíp nebezpečný na používanie a nepresný.



*Vždy skontrolujte driek šípu. Všimajte si trhliny, odštiepky alebo ryhy, pretože tie spôsobia, že je šíp nebezpečný na používanie a je nepresný.*

Keď nie sú trhliny v drevenom alebo hliníkovom drieku šípu, možno použiť vyrovnávač. Vyrovnávanie možno urobiť aj ručne, ale vyžaduje si to viac skúseností. Buďte opatrní, lebo niekedy počas procesu môže dôjsť k zlomeniu drieku šípu.



**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ ČIERNEHO ŠÍPU**

Meno začiatčovníka: \_\_\_\_\_

Tab. D

Dátum: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

Make up date: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

Strelecká vzdial.	Požadované min. skóre	Splnené *	Nespln. *	Počet zásahov (sumár)
<b>14 metrov</b>	115 bodov			
ZRUČNOSTI	Kľúčové slová (Malo by byť zvládnuté)	Splnené *	Nespln. *	Kapitoly vo WA manuály pre trénerov 1. triedy
<b>Náťah</b>	Vykonávaný dvomi rukami vždy na rovnakej úrovni (alebo šíp vždy rovnobežne s			#7.1.2.7
	Náťah v streleckej rovine			#7.1.2.7
<b>Hlavný proces</b>  (Čo sa deje pri plnom náťahu).	<i>Nehybný hrot šípu (nie klzavý náťah) – alebo lepšie – hrot šípu v konštantnom pohybe vzad</i>			#7.1.2.9
	<i>Konzistentné vzdialenosti medzi šípm a predným plecom (vert. a horiz.).</i>			#7.1.2.9
<b>Vizuálna pozornosť</b>	Vie sa pozorovať v zrkadle počas vypúšťania			#9.1 učebné pomôcky a koniec #9.2
Témy 3 hodnotenia	Požadované vedomosti (know-how's)	Splnené! *	Nesplnené *	Komentáre a/alebo referencie
Terminológia náčinia	Vie vymenovať 5 častí alebo komponentov luku.			C&R dodatok2 kniha 2
<b>Bezpečnosť šípu a kontrola</b>	Vie, čo robiť v prípade visiaceho šípu v terči.			#3.4 bod 1
	Vie skontrolovať rovnosť hliníkového šípu alebo integritu karbónového šípu.			#11.4.2
<b>SPOLU</b>	Požadovaných je 9 pozitívnych hodnotení.			** Skúšku spravil ___ alebo nespravil ___

\* Symbolom označte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do kolóniek SPOLU.

\*\* Len označte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_



Odznak čierneho šípu

# Modrý



# šíp

## OSNOVA PRE OCENENIE WA MODRÝM ŠÍPOM.

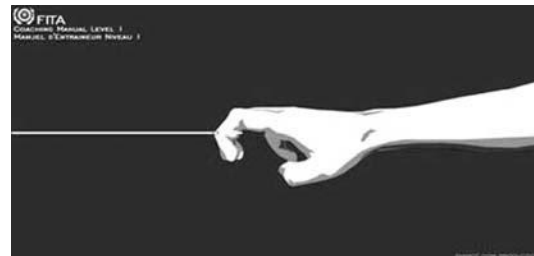
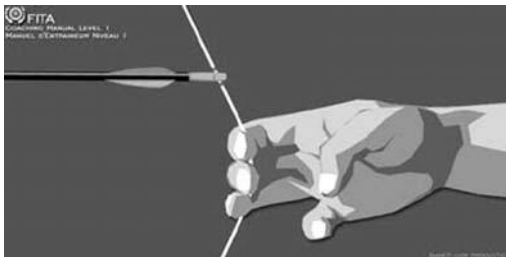
### VÝKONNOSŤ:

Strelecká vzdialenosť: 18 metrov  
Požadované min. skóre: 115 bodov

**ZRUČNOSTI** – Vaša technika výstrelu by mala obsahovať nasledovné prvky:

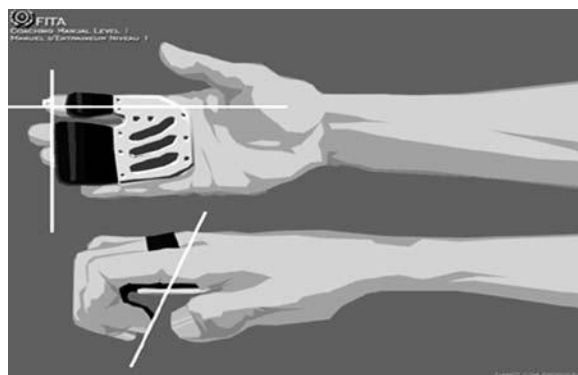
### Zadná ruka: Úchop tetivy

- *Účel:*  
Stála pozícia prstov na tetive okolo šípu.
- *Prevedenie:*  
Prsty zvierajú tetivu medzi dvomi hornými článkami. Dlaň ruky je uvoľnená a zadná strana ruky je plochá.



Pri väčšine metód bez zameriavača sa tri prsty používajú a umiestňujú pod šípom. Pri mierení šípom (priamka) je medzera medzi končíkom a ukazovákom asi na dva až tri prsty, v závislosti od štruktúry lícnej kosti a veľkosti prstov na tetive.

Tri prsty zdieľajú záťaž rovnomerne. Chrbát ruky zostáva tak rovný ako je to možné, nie ohnutý, s čo najviac rovným zápästím. Vnútrotná časť predlaktia zostáva uvoľnená. V dôsledku toho je ruka v jednej línii s predlaktím a šípom.



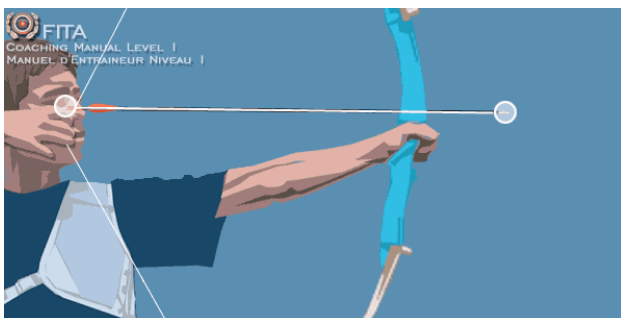
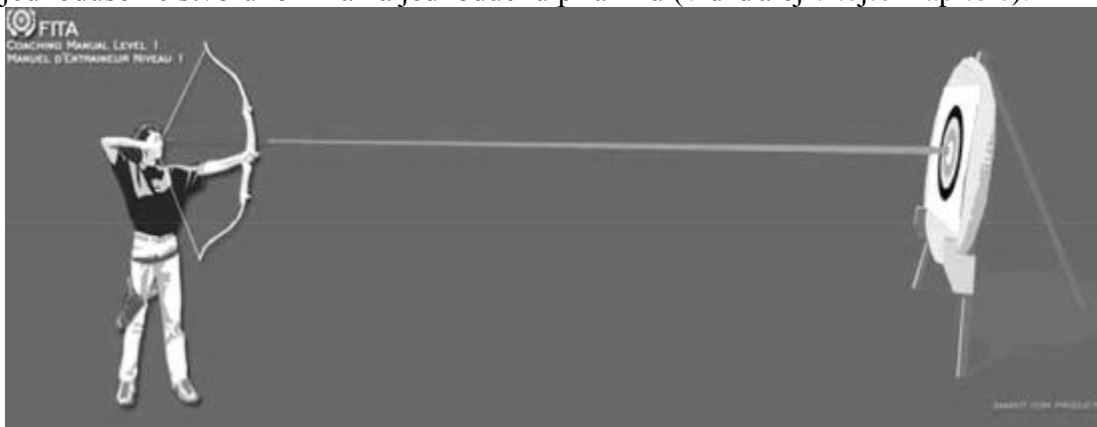
*Pri správnom uchopení tetivy sú chrbát ruky a zápästie v jednej rovine.*

- *Odôvodnenie:*  
“Hlboký” úchop tetivy prstami umožňuje svalom zadnej ruky, ramena a predlaktia oddýchnuť si od odporu tetivy. Čím uvoľnenejšie sú tieto časti tela, tým sú menšie obmedzenia tetivy a tetiva sa z prstov uvoľňuje čisto.

### **Kotviace body:**

#### **● Priamka:**

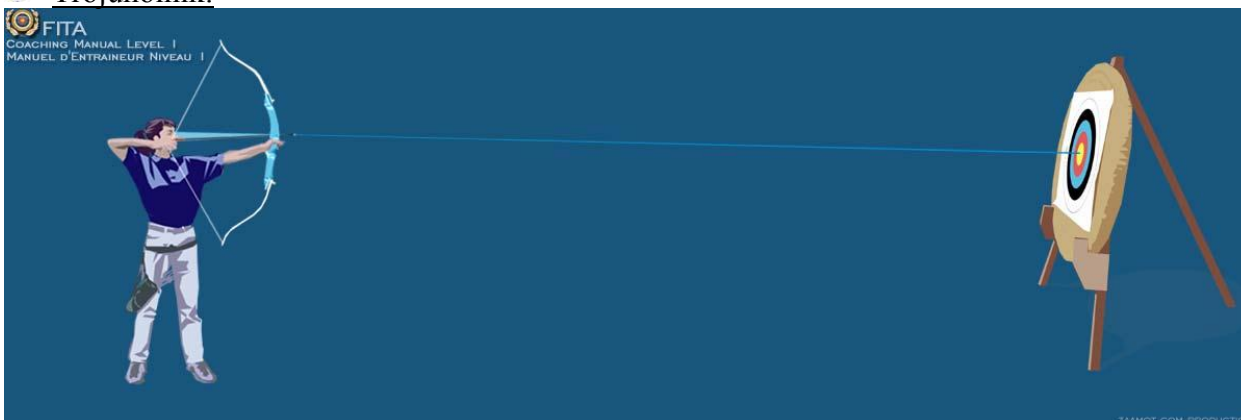
Zjednodušenie štvoruholníka na jednoduchú priamku (viď ďalej v tejto kapitole).



Netreba :

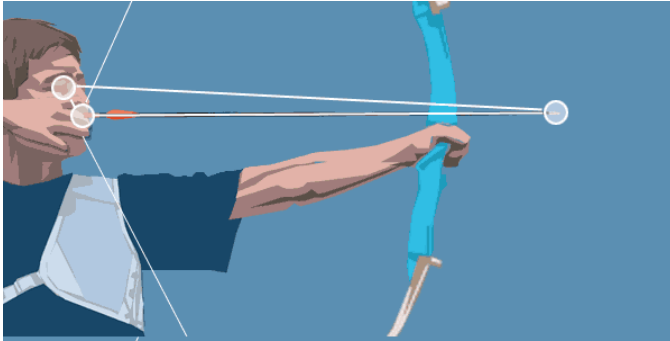
- opakovať kotviaci bod pri plnom náťahu (viď metódy trojuholník a štvoruholník opísané nižšie); stačí jednoduché vizuálne nasmerovanie tela šípu na stred terča.
- umiestnenie oka pokiaľ ide o streleckú líniu (teda netreba súosovosť tetivy);
- trápiť sa s použitím vertikálneho prstového tlaku na luk (nahor alebo nadol) s tetivovými prstami.

#### **● Trojuholník:**



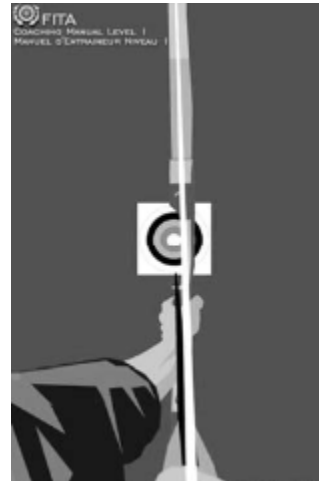
Luk sa nastavuje prostredníctvom dvoch orientačných bodov:

- hrotom šípu, jeho vizuálnym umiestnením na terč;
- končíkom šípu, prostredníctvom kontaktu zadnej ruky na tvári.



Pre zaistenie trojuholníkového zobrazenia musí strelec:

- zachovať nemenný náťah;
- umiestniť oko rovnobežne s osou tetivy.



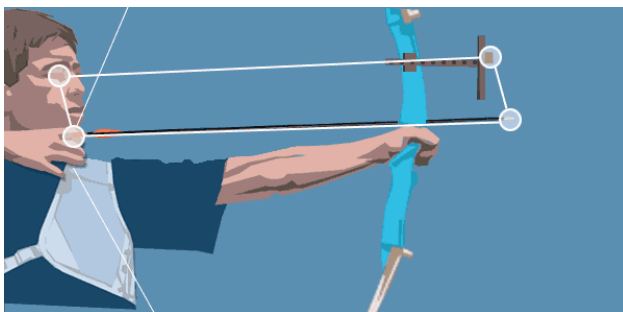
*Pri trojuholníkovej metóde je správna poloha mieriaceho oka (pre súosovosť tetivy) nevyhnutná.*

● **Štvoruholník:**

Šíp sa umiestňuje podľa dvoch referenčných bodov:

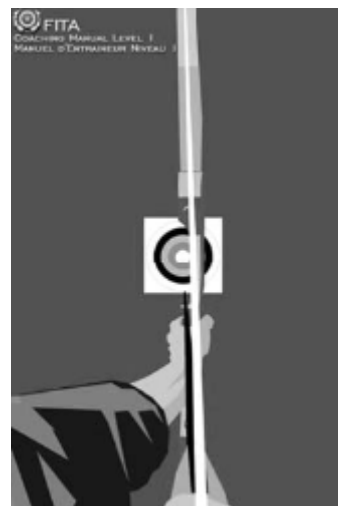
- podľa hrotu šípu, vizuálnym umiestnením zameriavača na terč. Preto by pri výuke tejto metódy mal byť predstavený zameriavač;

- podľa končička, prostredníctvom dotykového umiestnenia zadnej ruky na tvár.



Okrem toho, pre zabezpečenie opakovania štvoruholníkovej metódy, musí strelec dodržiavať:

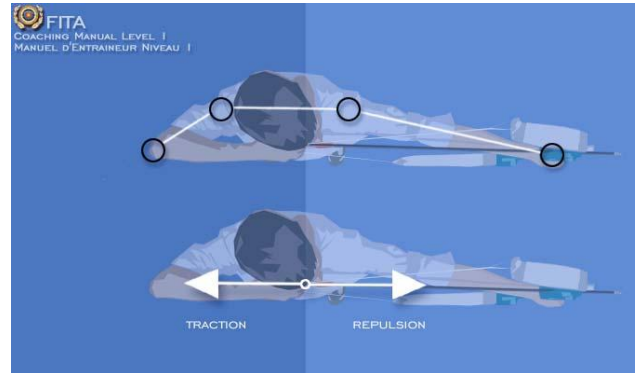
- luk vo zvislej rovine alebo neustále naklonený v rovnakom rozsahu;
- vypestovať si stály náťah;
- umiestňovať oko rovnobežne s osou tetivy.





### **Súosovosť šípu a predlaktia zadnej ruky:**

- **Účel :**  
Nájsť pozíciu tela, umožňujúcu minimálne úsilie a maximálnu stabilitu počas “plného náťahu”.
- **Prevedenie :**  
Vaša zadná ruka by mala byť čo najviac v rovine prechádzajúcej cez šíp.
- **Odôvodnenie:**  
Z fyzikálneho hľadiska táto pozícia vyžaduje menšie úsilie. Okrem toho dovoľuje udržať uvoľnené svaly zadného ramena, predlaktia a zápästia.  
Toto uvoľnenie hornej končatiny tela umožňuje použitie svalov na chrbte a za zadným plecom.



### **Pocitová pozornosť:**

Za účelom lepšieho precítania vašich fyzických (alebo kinestetických) vnemov súvisiacich s pohotovosťou a zručnosťou navrhujeme, aby ste strieľali na veľmi krátku vzdialenosť (asi 3 metre) so zatvorenými očami. Strelba na prázdny stojan (nemať na čo mieriť) taktiež uľahčuje fyzické vnímanie.

## **VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S)**

### **Znalosť luku:**

Mali by ste byť schopní poskytnúť úplný popis 3 typov luku.

Nasledujúce odseky podávajú všeobecný popis olympijského, kladkového a štandardného luk.

- **Olympijský luk:**  
Akýkoľvek typ luku za predpokladu, že zodpovedá prijatému princípu a zmyslu slova luk, používanému v terčovej lukostrelbe, to znamená nástroj pozostávajúci z rukoväte (rúčka), stredy (nie typu umožňujúceho strelbu skrz neho) a dvoch flexibilných ramien zakončených zárezom pre uchytanie očiek tetivy. Luk je pre použitie napínaný pomocou jednej tetivy pripevnenej priamo medzi dva zárezy a pri činnosti je držaný jednou rukou za madlo (rukoväť/držadlo), zatiaľ čo prsty druhej ruky náťahujú, zadržujú a vypúšťajú tetivu.
- **Kladkový luk:**  
Kladkový luk, ktorý môže byť typu so stredovým otvorom pre strelbu, je taký, kde sa sila náťahu mechanicky mení pomocou systému kladiek a/alebo vačiek. Tento luk je napínaný tetivou (tetivami) pripevnou priamo medzi dve úchytky ramien luku alebo prichytenou ku káblom ramien, v závislosti na jednotlivej konštrukcii.

● **Štandardný luk:**

Luk jednoduchej konštrukcie, buď rozoberateľný (s dreveným alebo kovovým stredom) alebo jednodielnej konštrukcie. Pri oboch typoch sú ramená vyrobené z dreva a/alebo zo sklolaminátu.

**Oprava šípu: oprava končička šípu.**

1. Odstráňte zvyšnú časť zlomeného končička, ak nejaká zostala. Pre ľahké vybratie môžete mierne nahriať zostávajúcu plastovú časť končička plameňom.
2. Očistite miesto pre nový končič s 91 % izopropylalkoholom. Predtým môžete použiť jemný brúsny papier na koniec hliníkového tela šípu.
3. Kvapnite kvapku lepidla na miesto, kde príde nový končič, podľa obrázku.



4. Nasadíte končič na telo šípu a pootočte ním, aby sa lepidlo rozotrela.
5. Obráťte otvor končička v pravom uhle k vodiacemu pierku (podľa obrázku nižšie).



**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDATOV NA UROVEN MODREHO ŠIPU**

Meno začiatočníka: \_\_\_\_\_

Tab. E

Dátum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

Make up date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

Strelecká vzdial.	Požadované min. skóre	Splnené *	Nespln. *	Počet zásahov (sumár)
<b>18 metrov</b>	115 bodov			
<b>ZRUČNOSTI</b>	<b>Kľúčové slová</b> (Malo by byť zvládnuté)	<b>Splnené *</b>	<b>Nespln. *</b>	<b>Kapitoly vo WA manuály pre trénerov 1. triedy</b>
Zadná ruka	Ploché chrbát ruky (hánky nevytŕčajú)			#7.1.2.3.a
	3 prsty zvierajú tetivu			#7.1.2.3.a
	Zvislý chrbát ruky			#7.1.2.3.a
	Stály úchop			#7.1.2.3.a
Kotvenie	<i>Je konzistentné</i>			#7.1.2.8
	<i>Dosahuje "primeranú" priamku šípu a zadného predlaktia.</i>			#7.1.2.8
	<i>Vie zarovnať tetivu.</i>			#7.1.2.8
Pocitová pozorn.	Vie strieľať so zatvorenými očami			#9.5 tretí krok
<b>Témy</b> 3 hodnotenia	<b>Požadované vedomosti (know-how's)</b>	<b>Splnené *</b>	<b>Nespln. *</b>	<b>Komentáre a/alebo referencie</b>
Znalosť lukov	Vie poskytnúť celkový popis 3 typov luku.			C&R #4.3 súvis. kniha a články
Oprava šípu	<i>Vie ako vymeniť končík</i>			#11.4.2
<b>SPOLU</b>	Požadovaných je 11 pozitívnych hodnotení.			** Skúšku spravil ____ alebo nespravil ____

\* Symbolom zaznačte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do koloniek SPOLU.

\*\* Len zaznačte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_



# Červený



# šíp

## OSNOVA PRE OCENENIE WA ČERVENÝM ŠÍPOM

### VÝKONNOSŤ:

Strelecká vzdialenosť: 22 metrov  
Požadované min. skóre: 115 bodov

**ZRUČNOSTI** – Vaša technika výstrelu by mala obsahovať nasledovné prvky:

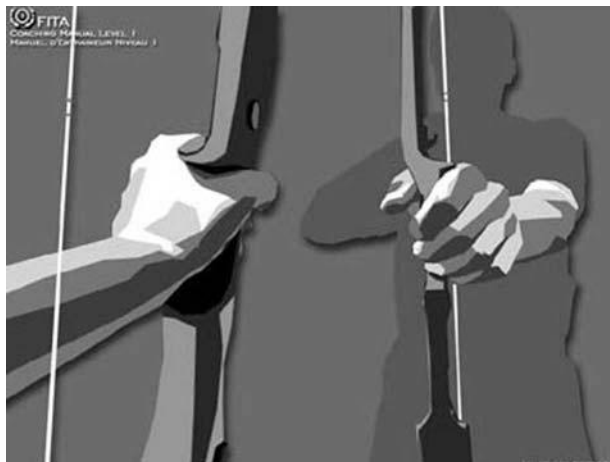
### Predná ruka a rameno.

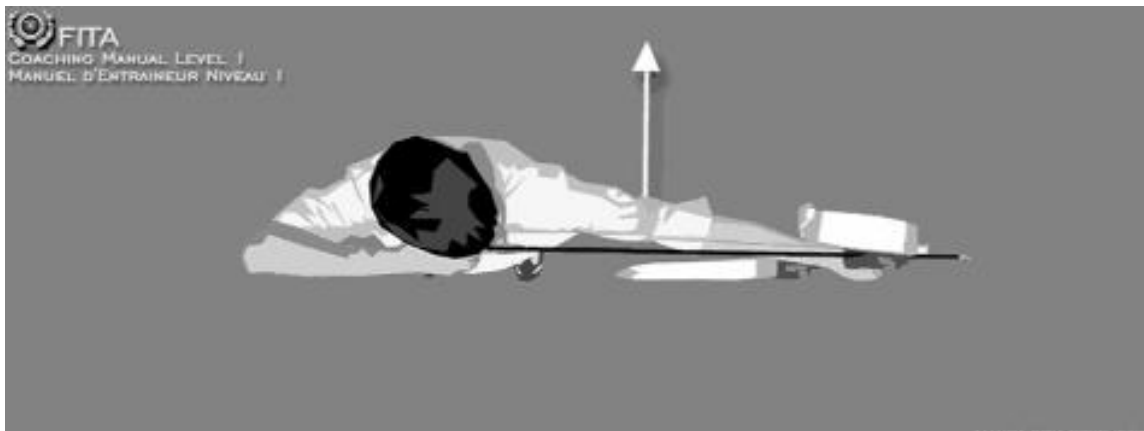
• *Účel:*

- \* Konzistentný kontakt prednej ruky s rukoväťou luku;
- \* Snaha o minimálnu kľčovitosť prednej ruky na rukoväti luku;
- \* Dostatočná voľnosť pohybu tetivy počas výstrelu (tento posledný cieľ bude lepšie popísaný v osnove Žltého šípu).

• *Prevedenie:*

Prsty sú uvoľnené, trochu ohnuté, nezvierajú, alebo nestískajú luk. Zápästie je ohnuté. "V" medzi ukazovákom a palcom je sústredené na osi predlaktia. Luk tlačí na stred "V" tvoreného osou palca a čiarou života. Hlavná tlaková zóna je asi 1 až 2,5 cm nižšie ako hrot "V". Druhá strana dlane od čiary života by nemala tlačiť na stred rúčky.





Predlaktie prednej ruky je rovné, ale nie napnuté. Predný lakeť je pevný, nie ohnutý. Špička lakťa musí byť u pravákov otočená doľava, nie smerom k zemi.

• *Odôvodnenie:*

Úchop prednej ruky vyžaduje veľmi málo svalovej kontrakcie, čo napomáha uvoľneniu. Čím uvoľnenejší je strelec, tým lepšie môžu svaly pracovať a tým je menšia pravdepodobnosť produkcie protiosového tlaku na luk.

**Vypustenie** – čo sa deje na tetivovej strane strelca:

• *Účel:*

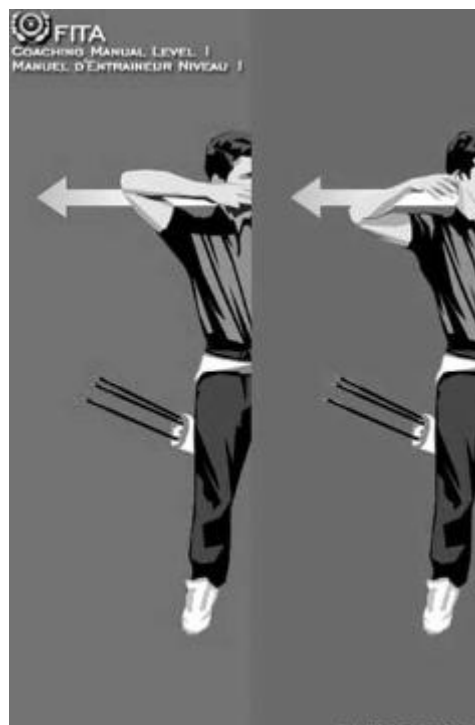
Pokračovať vo všetkých prebiehajúcich aktivitách, okrem vypustenia tetivy.

• *Prevedenie:*

Po uvoľnení tetivy zadná ruka okamžite smeruje dozadu v rovine streľby. Pohybuje sa buď pozdĺž čeľuste (pri metódach “priamka” a “trojuholník”) alebo krku (metóda “štvoruholník”). Zadná ruka sa zvyčajne zastaví na vertikálnej osi minúc a zastaviac sa zvyčajne pri zadnom uchu. Oblať, kde zadná ruka končí sa nazýva "zadný okraj." Zadná ruka končí na osi ramien.

• *Odôvodnenie:*

Pretože svaly zadnej časti pleca a chrbta vykonávajú kontrakcie, celé zadné rameno vykonáva pohyb vzad, čo sa uskutočňuje počas « plného náťahu ».



**Vypustenie** – Čo sa deje u lukostreľca na strane luku :

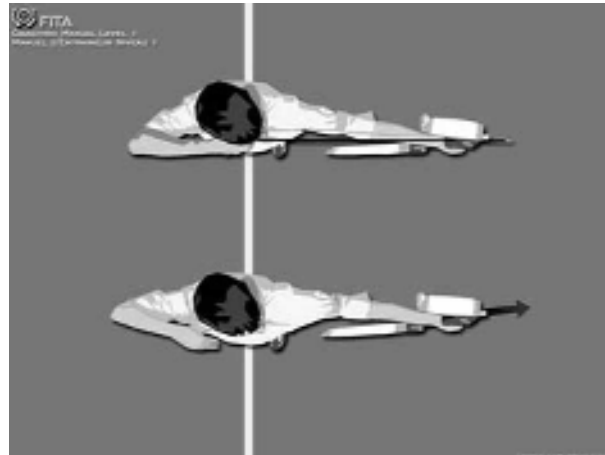
\* O vašom prednom ramene.

• *Účel:*

Pokračujte vo všetkých prebiehajúcich aktivitách, okrem vypustenia tetivy. Prednú ruku a dokonca celé telo posuňte zľahka dopredu.

• *Prevedenie:*

Pri vypustení tetivy sa predná ruka hýbe smerom ku chrbtu strelca po vypustení.



• *Odôvodnenie:*

Vychýlenie prednej ruky smerom k vášmu chrbtu sa deje hlavne kvôli kontinuálnej činnosti zadných svalov predného pleca.

Pohyby vpred smerom k terču sú spôsobené kontinuálnou tlakovou silou produkovanou počas “plného náťahu” celým telom od prednej ruky po zadnú nohu.

\* O vašej prednej ruke.

• *Účel :*

\* Pokračujte vo všetkých prebiehajúcich fyzických aktivitách počas vylietavania šípu z luku (hneď po vypustení).

\* Vypracujte si pasívnu prednú ruku a prsty, aby vylietavanie šípu prebiehalo bez aplikácie sily na madlo, čo by mohlo spôsobiť torziu luku pri plnom náťahu a počas výletovej fázy (hneď po vypustení, počas vylietavania šípu).

• *Prevedenie:*

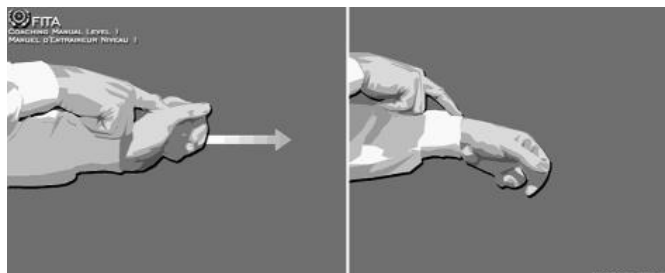
Po vypustení luk skočí vpred, pričom ho zadrží šnúrka. Luk sa preklopí dopredu, klesne nadol a vaše zápästie sa ohne.

*Priklad prednej ruky, ktorá je pekne uvoľnená do konca výstrelu. Veľmi pri tom pomáha použitie šnúrky.*



*Odôvodnenie:*

Luk tlačí na vašu uvoľnenú ruku a zápästie. Keď jeho tlak zmizne (keď sa luk vrhne vpred kvôli vypusteniu tetivy), ruka zostane úplne uvoľnená a nasleduje pohyb luku.



*Simulácia vysvetlenia vľavo.*

**VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S):**

**Disciplíny lukostreľby.**

• Terčová lukostreľba (vonkajšia):

FITA zostavy vonkajšej terčovej lukostreľby možno strieľať ako v olympijskej tak kladkovej divízii v oddelených divíziách. Na Olympijských hrách sa môže súťažiť iba v olympijskej divízii. FITA Štandardnú zostavu môžu strieľať len súťažiaci divízie FITA štandardný luk.

FITA zostava terčovej lukostreľby (vonkajšej) pozostáva z 36 šípov na každú z nasledujúcich vzdialeností v tomto poradí:

- ③ 60, 50, 40, 30 metrov pre kadetky;
- ③ 70, 60, 50, 30 metrov pre ženy, kadetov, juniorky a seniorky;
- ③ 90, 70, 50, 30 metrov pre mužov, juniorov a seniorov.

alebo v poradí:

- ③ 30, 40, 50, 60 metrov pre kadetky;
- ③ 30, 50, 60, 70 metrov pre ženy, kadetov, juniorky a seniorky;
- ③ 30, 50, 60, 70 metrov pre mužov, juniorov a seniorov.

Terč s priemerom 122 cm sa používa pre vzdialenosti 90, 70, 60 m (a 50 m pre kadetky) a terč s priemerom 80 cm sa má používať pre vzdialenosti 50 m (okrem kadetiek), 40 a 30 m. Redukovaný terč 80 cm v usporiadaní s viacerými stredmi možno používať na vzdialenosť 30 m. Trojuholníkový trojitý terč s priemerom 80 cm je povinný na FITA šampiónáte.

• Halová lukostreľba:

Zostavy halovej lukostreľby možno strieľať ako v olympijskej tak kladkovej divízii v oddelených divíziách.

Halová zostava na 25 metrov pozostáva zo 60 šípov do 60 cm terčov alebo 60 cm trojitých terčov pre všetky triedy.

Halová zostava na 18 metrov pozostáva zo 60 šípov do 40 cm terčov alebo 40 cm trojitých terčov pre všetky triedy.

Kombinovaná halová pozostáva z vyššie uvedených dvoch súťaží strieľaných po sebe v poradí ako je uvedené vyššie.



● Terénna lukostreľba:

Zostavy terénnej lukostreľby možno strieľať v divíziách holý luk, olympijský a kladkový luk, strieľaných v oddelených divíziách.

Terénna zostava pozostáva z ľubovoľného počtu terčov, ktorý je deliteľný štyrmi (4) o celkovom počte od 12 do 24 terčov. Na jeden terč sa strieľajú tri (3) šípy. Tieto terče budú umiestnené pozdĺž trasy s takými ťažkosťami pre mierenie a streľbu, ktoré terén poskytuje a duch a tradície tejto disciplíny vyžadujú. Vzďialenosti terčovnic sú stanovené na 5 – 50 metrov pre holý luk a 10 – 60 metrov pre olympijský a kladkový luk. Vzďialenosti na celej trase môžu byť známe alebo neznáme a strieľa sa ľubovoľným počtom prechodov po trase alebo streľbou do terčov umiestnených do vejára.

Zostava “Arrowhead Round“ pozostáva z ľubovoľného počtu terčov o celkovom počte v rozmedzí od 24 do 48 terčov, ktorý je deliteľný štyrmi (4), čo sú dve kompletne terénne súťaže. Súťaž môže byť strieľaná na známych alebo neznámych vzdialenostiach, alebo na kombinácii oboch.

## Oprava šípu

### Odstránenie hrotov (alebo/a hrotových vložiek)

Pri odstraňovaní kovového hrotu (vložka a hrot v jednom kuse) alebo vložky a hrotu v dvoch kusoch, musíte:

- 1 – Zľahka nahriať odkrytý koniec hrotu 3-5 sekúnd nad malým plynovým plameňom. POZOR: Neprehrejte komponent alebo trubku šípu.
- 2 – Okamžite uchopíte hrot do klieští.
- 3 – Pootočte a vytiahnite hrot (a vložku, ak treba).
- 4 – Ak hrot alebo vložka nejdú vybrať, znovu nahrejte 3-5 sekúnd a skúste to znovu.
- 5 – Opakujte bod 4, kým lepidlo nezmäkne natoľko, aby ste komponent vytiahli.

### Inštalácia hrotov a vložky do šípu:

Materiál potrebný na inštaláciu:

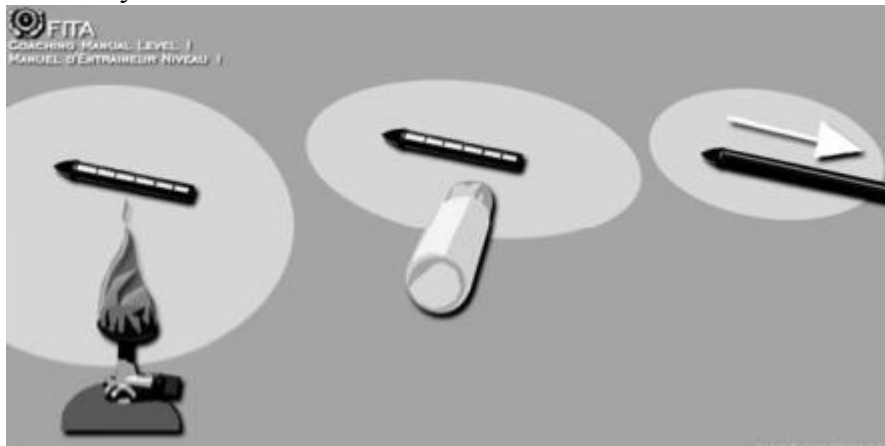
- papierové utierky
- 91 % izopropylalkohol
- vatové tampóny
- tepelne rozpust. lepidlo (špeciálne pre lukostreľbu)
- horák alebo kahan.

Nasledujúce inštrukcie sú použiteľné pre samostatné hroty alebo hliníkové vložky (inserty) a hroty so závitom.

Po odrezaní trubky šípu na požadovanú dĺžku opatrne pokračujte v procedúre inštalácie hrotu, aby ste zabránili prehriatiu hrotu. Prehriate hroty môžu zničiť epoxidové spojivo šípu medzi karbónom a hliníkovou rúrkou (v hliníkovo-karbónovej trubke) alebo zmeniť odolnosť hliníka v tejto oblasti (ak ide o hliníkovú trubku) alebo zničiť epoxidové spojivo, ktoré zlepuje karbónové vlákna (v karbónovom šípe). Na lepenie hrotov a insertov používajte tepelne rozpustné lepidlo.

1. Vyčistite asi 5 cm vo vnútri trubky, kam chcete vsadiť hrot s použitím vatových tampónov namočených v 91 % alkohole. Opakujte proces, pokiaľ posledný tampón nie je úplne čistý, bez prachových zbytkov z rezania alebo iných nečistôt. Pred ďalším krokom nechajte trubku poriadne vyschnúť.

2. Opatrne zahrejte tyčinku tepelne rozpustného lepidla nad malým plynovým plameňom; potom naneste krúžok horúceho lepidla do vnútra trubky, kam chcete vsadiť hrot.



**POZOR:** Nepoužívajte plameň priamo na trubku šípu.

Bod tavenia tepelne rozpustného lepidla je dostatočne nízky, aby sa trubka šípu nepoškodila počas inštalácie a dostatočne vysoký, aby udržal hrot bezpečne prilepený počas trecieho zahriatia pri preniknutí šípu do terčovnice. Hroty šípu sa môžu v terčovnici vytiahnuť, keď sa použije lepidlo s nižšou tavnou teplotou.

3. Držte koniec hrotu prstami. (Nedržte kliešťami, lebo je potom možné úplne zastrčiť hrot.) Zohrejte nezakrytú časť nohy hrotu alebo insert, kým nepocítite jej zohriatie. Mala by byť zohriata tak, aby rozpustila lepidlo.

**POZOR:** Neprehrejte hroty. Ak sa hrot stane príliš horúcim pre vaše prsty, je príliš horúci na vloženie do trubky šípu. Položte hrot na nehorľavý povrch a nechajte vychladnúť.

4. Zohrejte tepelne rozpustné lepidlo a naneste štedrú vrstvu lepidla na nohu hrotu alebo na insert.
5. Bez zdržovania, kým je lepidlo stále tekuté, vsuňte hrot a/alebo insert do trubky šípu otáčavým pohybom, kým lem hrotu neseďí na okraji trubky. Na zaistenie rovnomerného rozloženia lepidla otočte hrot ešte o 2 otáčky po tom, ako sadol na okraj trubky.  
**POZNÁMKA:** Netlačte hrot a/alebo vložku do trubky nasilu. Ak úplne nedosadne, znovu ihneď zahrejte hrot na 2-3 sekundy a skúste ho znovu zatlačiť dnu.

6. Papierovou utierkou rýchlo zotrite prebytočné lepidlo, kým je ešte horúce.

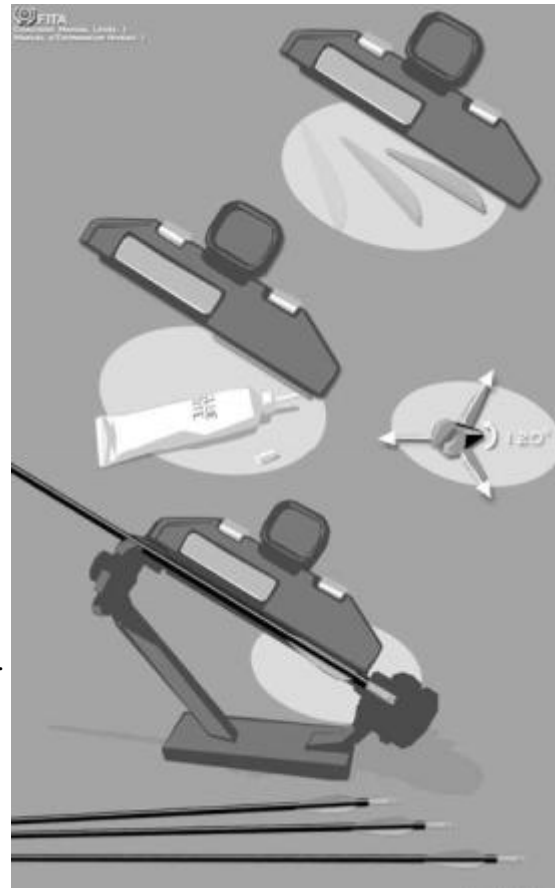
**POZOR:** Neaplikujte teplo priamo na trubku šípu žiadneho typu, lebo môže zničiť karbónové vlákna a zmeniť odolnosť hliníka v tom mieste. Neprehrievajte hroty, lebo takisto môžu zničiť trubku šípu.

Ak je trubka poškodená na hrotovom konci, môžete takýto šíp znova použiť, ak jeho počiatočná dĺžka pred “problémom” bola dostatočne dlhá. Ak áno, doporučuje sa skrátiť všetky vaše šípy na novú dĺžku.

## Operenie trubky šípu

**Pierka alebo krídelká môžu byť nahradené** s pomocou lepičky. Bez tejto pomôcky je ťažké udržať krídelko na trubke rovno, kým lepidlo zaschne. Väčšina predajcov robí prelepenie šífov, čo je menej nákladné ako kúpiť nové šípy. V ideálnom prípade by váš klub mal vlastniť lepičku.

*Olepovanie trubky.*



**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ ČERVENÉHO ŠÍPU**

Meno začiatočníka:

Tab. F

Dátum: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

Make up date: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

Strelecká vzdial.	Požadované min. skóre	Splnené *	Nespln. *	Počet zásahov (sumár)
22 metrov	115 bodov			.
<b>ZRUČNOSTI</b>	<b>Kľúčové slová</b> (Malo by byť zvládnuté)	<b>Splnené</b> *	<b>Nespln.</b> *	<b>Kapitoly vo WA manuály pre trénerov 1. triedy</b>
<i>Vypustenie</i>	Pozdĺž čeľuste či krku.			#7.1.2.10
	Pohyb vzad vykonaný následnou kontrakciou chrbta a svalov pletenca zadnej ruky.			#7.1.2.10
<i>Predná ruka</i>	<i>Konzist. ruka na rukoväti.</i>			#7.1.2.3.b
	<i>Uvoľnená predná ruka dovoľujúca použitie šnúrky</i>			#7.1.2.3.b & #10 Cvičenia "Predná ruka" a "Test na uvoľ. prstov"
<i>Predné rameno</i>	Lakeť správne orientovaný			#7.1.2.3.b
	Stabilné pri vypustení alebo pohyb trochu smerom k chrbtu kvôli následnej kontrakcii chrbta a zadných svalov predného pleca.			#9.5
<b>Témy</b> 2 hodnotenia	<b>Požadované vedomosti (know-how's)</b>	<b>Splnené</b> *	<b>Nespln.</b> *	WA C & R #4.1 až #4.5
<b>Lukostrelecké disciplíny znalosti</b>	Vie poskytnúť súhrnný popis 3 lukostreleckých disciplín.			#11.4.2
<i>Oprava šípu</i>	<i>Vie ako vsadiť a prilepiť hrot a olepiť šíp</i>			** Skúšku spravil ___ alebo nespravil ___
<b>SPOLU</b>	Požadovaných je 9 pozitívnych hodnotení.			

\* Symbolom zaznačte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do koloniek SPOLU.

\*\* Len zaznačte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_



Odznak červeného šípu

Žltý



šíp

**OSNOVA PRE OCENENIE WA ŽLTÝM ŠÍPOM.**

**VÝKONNOSŤ:**

Strelecká vzdialenosť: 26 metrov  
Požadované min. skóre: 115 bodov

**ZRUČNOSTI** – Vaša technika výstrelu by mala obsahovať nasledovné prvky:

**Voľný pohyb tetivy**

- **Účel :**  
Umožniť voľnú dráhu tetivy počas vypustenia šípu.
- **Prevedenie :**  
Všimnite si dva testy uvedené nižšie. Budete musieť úspešne prejsť jedným z nich.
- **Odôvodnenie:**

Každý otras tetivy počas kroku vypustenia by:

- \* sťažil opakovanie tlakovej priamky a intenzity vypustenia;
- \* zmenšil množstvo kinetickej energie prenesenej na šíp.

**Test na úrovni prednej ruky.**

Bez dotýkania sa tetivy zdvihnite svoj luk a skontrolujte, kde sa tetiva dotýka chrániča predlaktia alebo predlaktia. Asi 1,5 cm pred to miesto prilepte lepiacu pásku tak, že bude v jej strede vyvýšenina, asi 2 mm (mostík). Mostík z pásky by mal byť pripevnený vertikálne, naprieč vašim predlaktím/chráničom predlaktia, alebo ak chcete, rovnobežne s tetivou.

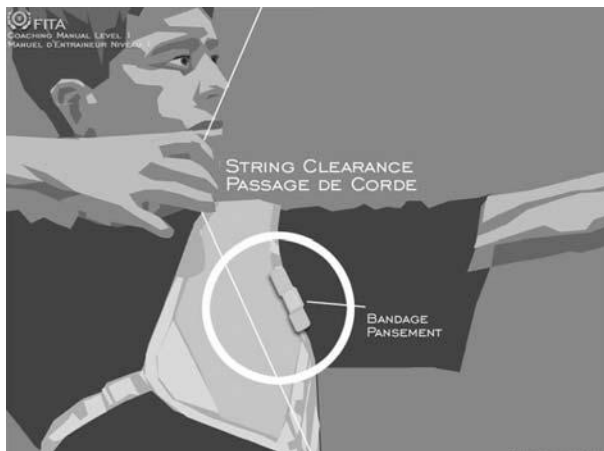
Označte perom okraj pásky bližšie k tetive (označiť pred nalepením pásky na chránič). Tento znak pomôže určiť, či tetiva zasiahne pásku počas tlačeného šípu alebo pri svojej ceste späť.



Vystrelte jeden šíp s touto lepiacou páskou – ubezpečte sa, že ste pred náťahom nestlačili vytvorený mostík! Po výstrele skontrolujte pásku a analyzujte zásah (ak je). Ak prídete k záveru, že vôľa tetivy je príliš slabá, požiadajte svojho trénera o pomoc pri náprave.

**Test na úrovni prednej časti hrude.**

Buď sa sledujte v zrkadle, alebo s pomocou asistenta pozorujte, kde sa tetiva dotýka vašej hrude pri plnom náťahu, ak vôbec. Asi 1,5 cm pred týmto miestom prilepte kúsok lepiacej pásky, ktorá má v strede mostík asi 2 mm vysoký. Pozrite si obrázok vľavo.



Najkritickejší bod je okraj (lem alebo obšívka) hrudného chrániča obklopujúceho vaše predné plece. Mostík z pásky by mal byť prilepený paralelne s tetivou na vašom hrudnom chrániči. Vystrelte jeden šíp s touto nalepenou páskou – dajte pozor, aby ste pred náťahom nestlačili "mostíkovú" časť.

Po výstrele analyzujte zásah (ak nejaký bude).

Ak dôjdete k záveru, že je vôľa tetivy príliš slabá, požiadajte svojho trénera o pomoc pri náprave.

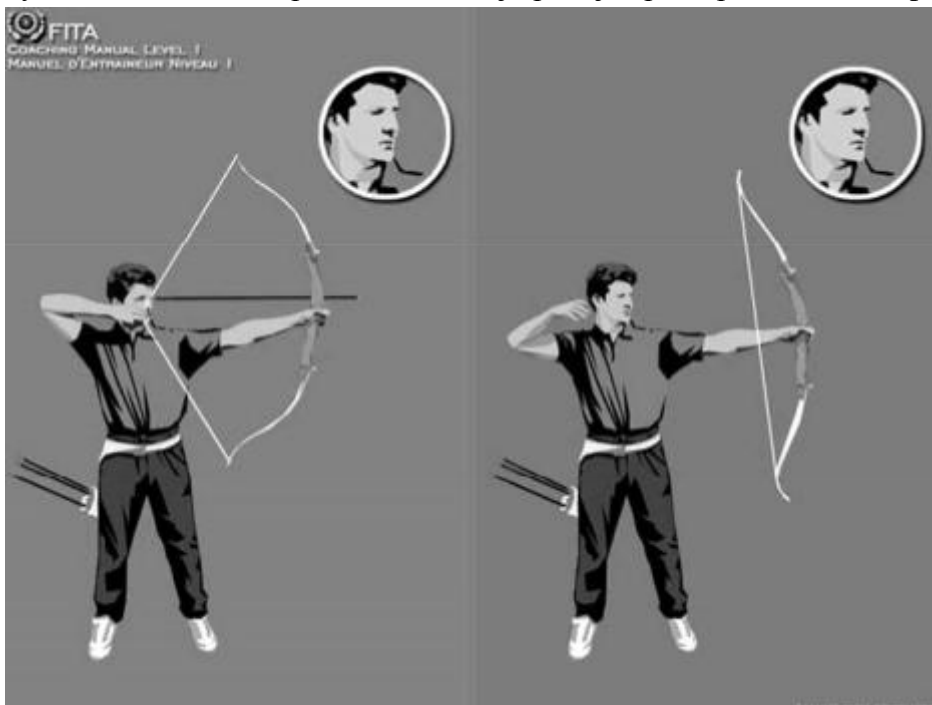
## Previerka

### • Účel:

Pokračujte vo všetkých prebiehajúcich aktivitách – nie len fyzických, ale aj vizuálnych a mentálnych – okrem vypustenia tetivy.

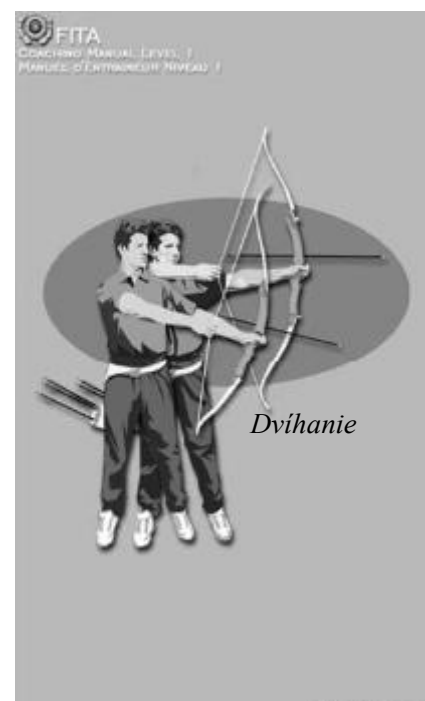
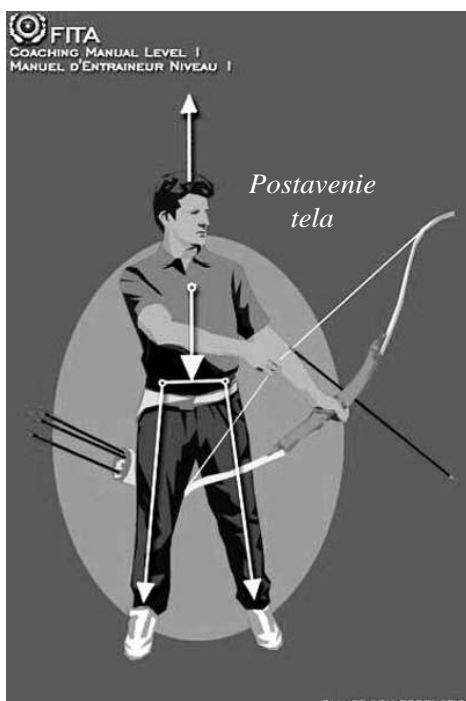
### • Prevedenie:

Výstrel musí pozorovateľa prekvapiť; nesmie byť vidno žiadne signály zdržovaného výstrelu. Telo, tvár a "pohľad" zostávajú pokojné pred, počas a krátko po akcii.

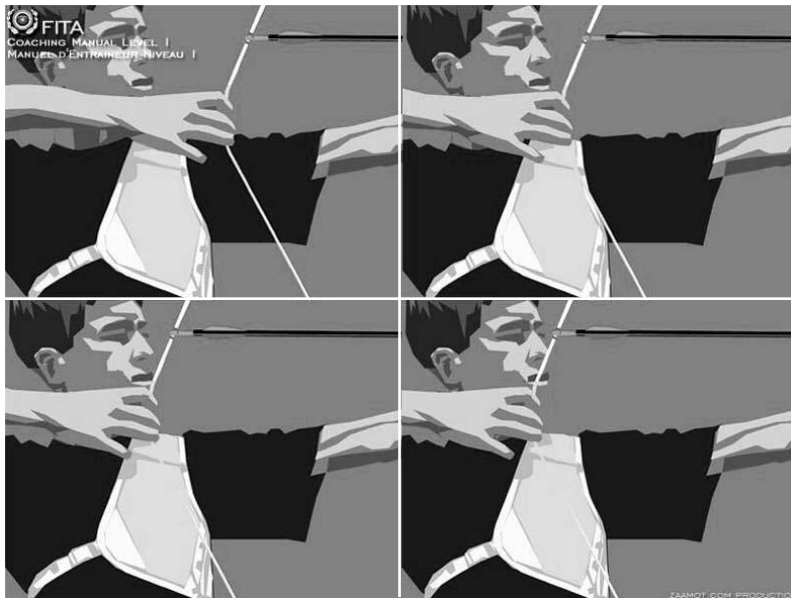


*Vaša tvár musí zostať rovnaká pred, počas a po vypustení.*

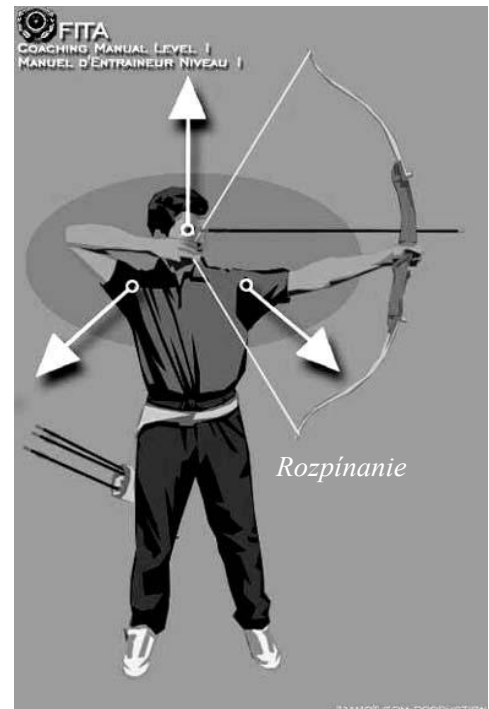
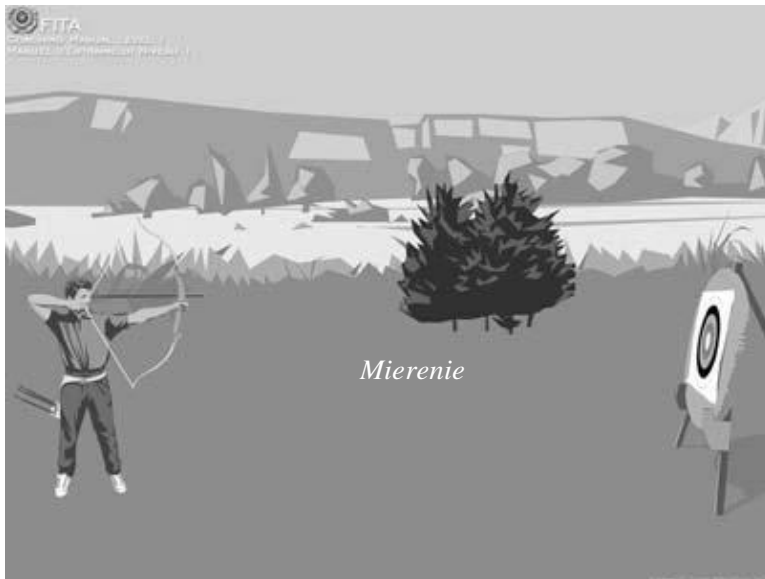
**Séria:** dôsledne opakujte strelecké kroky (sú uvedené nižšie, zľava doprava).

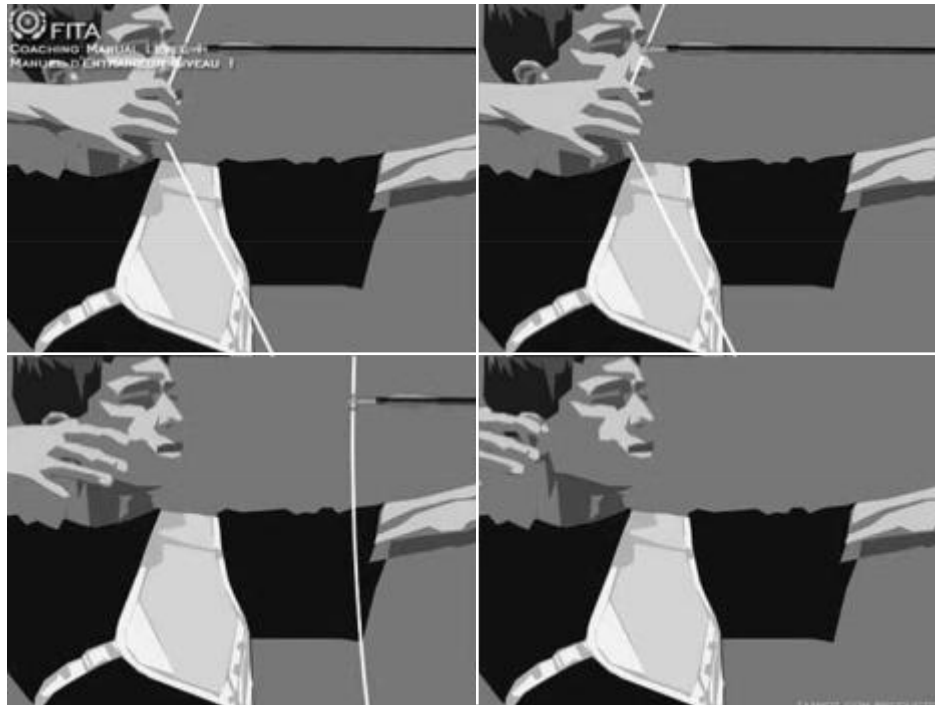




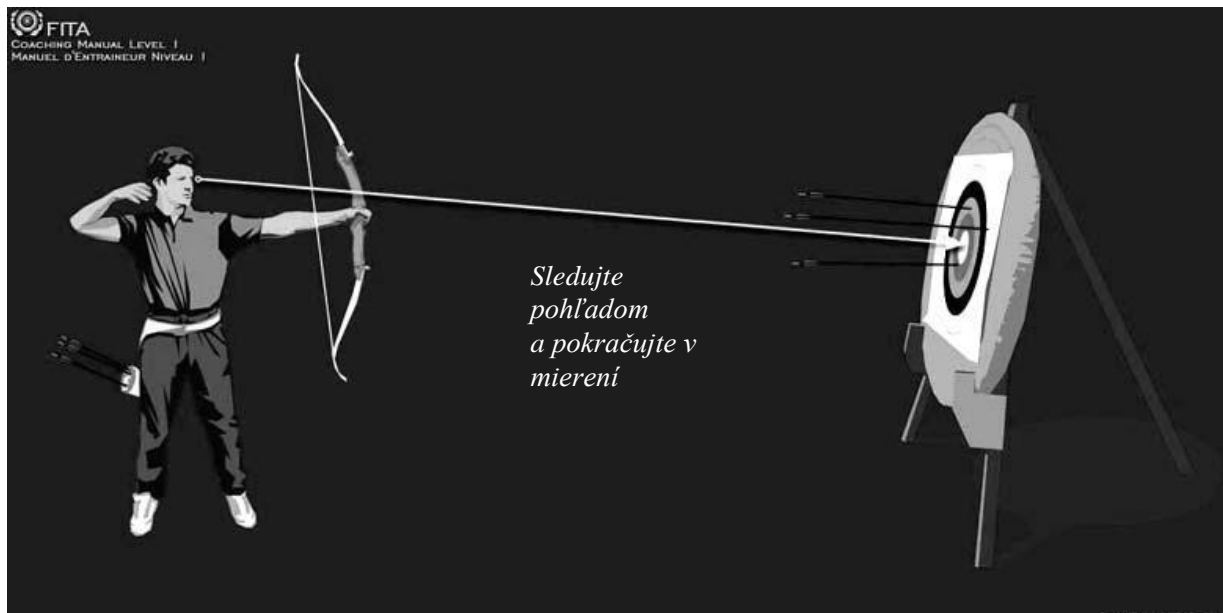


*Náťah*





*Vypustenie*



## VEDOMOSTI (KNOW-HOW'S):

### Registračný proces na súťaži:

Mali by ste poznať registračný proces (vášho klubu) na miestnej súťaži; preto sa musíte opýtať vo vašom klube, aký ten proces je.

### Umiestnenie šípu:

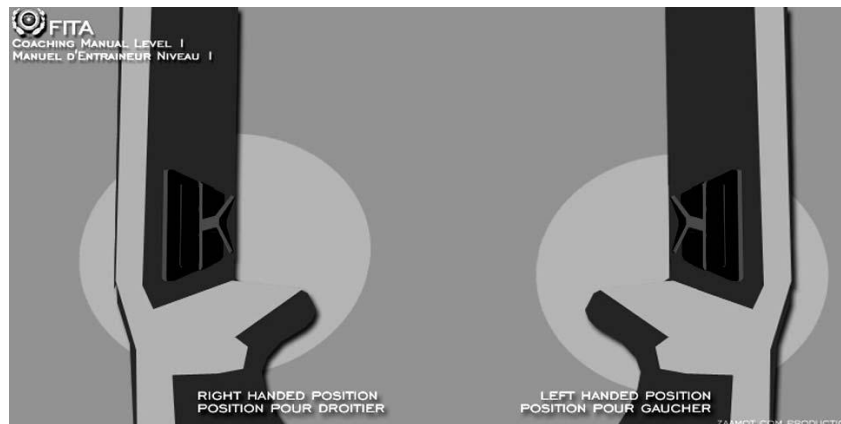
#### • Pripevnenie základky:

Používanie základky je dôležité, lebo znižuje oblasť dotyku šípu s lukom, čím vytvára minimálne množstvo trenia, keď sa šíp začína pohybovať pri vypustení.

Základky existujú vyrobené z drôtu a z plastu.

Základka by mala byť prilepená na otvor hneď nad bodom uloženia na rúčke a mala by byť v pravom uhle a kolmo na tetivu.

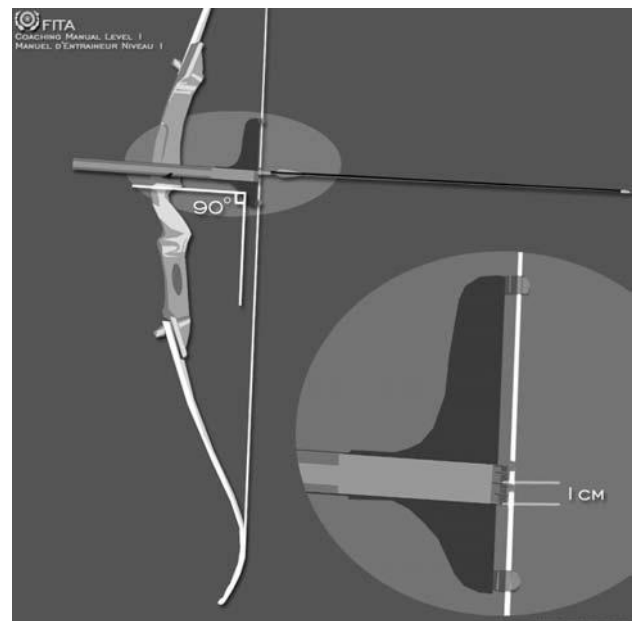
Medzi trúbkou šípu a šelfom by mal byť priestor aspoň 15 mm.



#### • Zhotovenie lôžka šípu:

Správne nastavenie lôžka šípu závisí od viacerých vecí. Odporúčaný východzí bod je, aby spodok končička bol asi 1 cm nad pravým uhlom, ktorý zvierajú trúbka s tetivou.

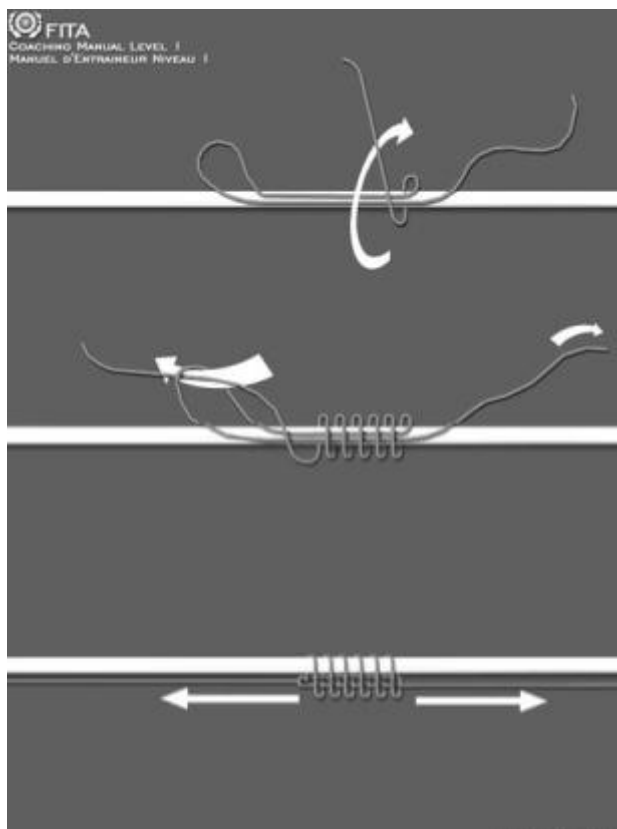
Toto platí, keď začnete s priamkovou metódou (odporúčané). 6 mm postačí pri "cigaretovom" prúžku tetivovej omotávky.



Lokátory končička môžu byť pridané dvomi spôsobmi.

- \* K dispozícii je vyrábaný set krúžkov na tetivu. Často sú vyrobené z kovu a aplikujú sa na tetivu pomocou špeciálnych klieštikov.
- \* Inou metódou je použitie štandardnej silnej nite s lepidlom na operenie na vytvorenie malého úhľadného krúžku okolo tetivy. Tento uzol musí byť pevný a homogénny. Naneste ďalšiu tenkú vrstvu lepidla na celý lokátor končička a potom ho nechajte uschnúť. Lokátory končička môžu byť nad a pod končíkom.

Po vystrelení asi 30 šípov premerajte vzdialenosť tetivy od miesta opretia ruky. Veľmi pravdepodobne sa zmenšila. Nastavte lôžko šípu, ak je to potrebné.



### **Vzdialenosť tetivy od miesta opretia ruky**

Vzdialenosť tetivy od miesta opretia ruky by mala byť v tolerancii udávanej výrobcom luku.

Ak je to potrebné, možno pridať zatočenia tetivy na zväčšenie vzdialenosti, alebo obrátene, odobrať zatočenia, aby sme zmenšili vzdialenosť.



**VYHODNOCOVACIA TABUĽKA PRE KANDIDÁTOV NA ÚROVEŇ ŽLTÉHO PIERKA.**

Meno začiatočníka:

Tab. G

Dátum: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

Make up date: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

Strelecká vzdial.	Požadované min. skóre	Splnené *	Nespln. *	Počet zásahov (sumár)
<b>26 metrov</b>	115 bodov			
<b>ZRUČNOSTI</b>	<b>Kľúčové slová</b> (Malo by byť zvládnuté)	<b>Splnené *</b>	<b>Nespln. *</b>	<b>Kapitoly vo WA manuály pre trénerov 1. triedy</b>
Vôľa tetivy	Úspešný test vôle tetivy (napríklad most z pásky)			#10 "Vôľa tetivy"
<i>Previerka</i>	<i>Pokojná tvár pri vypustení</i>			#7.1.2.10
	<i>Pokojné mierenie pri vypustení</i>			#7.1.2.10
Séria	Konzistentné opakovanie streleckých krokov			<i>Kapitola 2 a rozličné cvič. kapitoly 10.</i>
	Konzistentný čas strel'by (+/- 10 sekúnd)			
<b>Témy 2 hodnotenia</b>	<b>Požadované vedomosti (know-how's)</b>	<b>Splnené *</b>	<b>Nespln. *</b>	<b>Komentáre a/alebo referencie</b>
Registračný proces súťaže	Pozná proces registrácie (klubu) na miestnej súťaži.			
<i>Umiestnenie šípu</i>	<i>Vie ako pripevniť základku a urobiť lôžko šípu.</i>			#11.3.4 & 11.4.6
<b>SPOLU</b>	Požadovaných je 8 pozitívnych hodnotení.			** Skúšku spravil ___ alebo nespravil ___

\* Symbolom zaznačte, či skóre / zručnosti / vedomosti sú zvládnuté alebo nezvládnuté. Napíšte súčty zvládnutých a nezvládnutých častí skúšky do koloniek SPOLU.

\*\* Len zaznačte krížikom konečný výsledok tejto skúšky.

Meno a podpis skúšajúceho/hodnotiaceho: \_\_\_\_\_



Odznak žltého šípu