

# LUKOSTŘELBA - camping Oase Praha

## základní popis techniky střelby



### Základní, bezpečnostní pravidla:

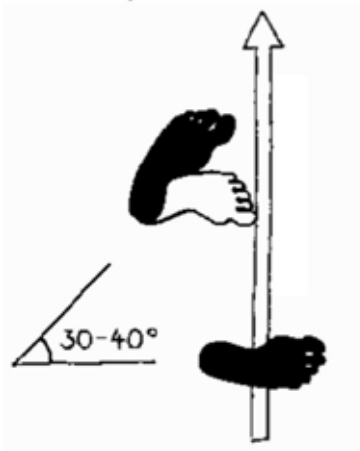
Nejdříve si připevněte chránič paže, aby Vás nezranila tětiva luku a navlékněte si na prostředníček druhé ruky chránič prstů.

První šíp se nasazuje na luk vždy až na povel, když se nebude v prostoru u terče nikdo nacházet.

Stejně tak i po vystřelení šípů čekáme, až dostřelí všichni ostatní. K tečům jdeme všichni současně, až po povelu instruktora. Lukem zásadně míříme jen ve směru terčovnice! Nikdy s ním nemiřte do stran, nebo nahoru. **Z luku nikdy nestřelíme bez šípu !**

### Postoj

stoupneme si bočně k terči kolmo v ose střelby. Postoj musí být jistý a pevný. Váha je rozložena na obě nohy, tělo je zpevněné.



### Držení luku

přední rukou uchopíme luk, tak aby se o něj zápěstí pouze opíralo, luk nesvíráme silou.

### Založení šípu

Šíp založíme do lůžka na tětivě (musíme slyšet, jak zacvakne) a dále pak přední část na plastovou zakládku šípu.

**Šíp vždy zakládáme křidýlky šípu se stejnou barvou směrem k luku!**

Uchopíme tětivu prostředními **3 prsty**, kousek pod šípem, palec a malíček je schován v dlani. Zápěstí je volné.



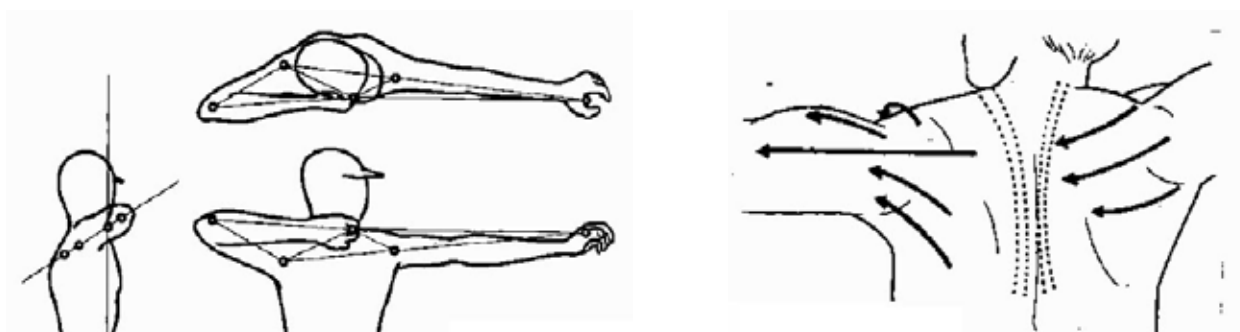
## Technika střelby

Ramena tlačíme dolů. Přední paže je propnuta a zpevněna (i v rameni). Loket přední ruky musí být podtočen směrem dolů. Loket a celá paže se musí natolik podtočit, aby nepřekážely těživě v linii výstřelu.



Již od začátku míříme na cíl – měli byste stále vidět přes tětívu špičku šípu na střed terče. Zajímá Vás opravdu jen špička šípu! Ale ne příliš, protože musíte vést pohyb zadní ruky a provést sklouznutí.

Tětívu **nenatahujeme bicipsem**, ale zádonými svaly, abychom na konci pohybu měli lopatky stažené u sebe. Ramenní a šikmé zádové svaly přes triceps tedy táhnou loket a předloktí šikmo vzad.



Hrana ruky kopíruje lící kost, nebojte se k ní ruku přitlačit to dělá ten zadní loket který je veden šikmo vzad přes rameno na zem. Jakmile se tětíva dotkne špičky nosu trochu na něj zatlačíme a sklouzneme z tětivy, loket však dále pokračuje dál až se prsty dostanou k uchu dozadu k uchu.



### Výstřel je tedy jen součástí celého plynulého pohybu

Ruka, která svírá luk je i po výstřelu stále ve stejné pozici cca 2 s, dokud šíp nedopadne.

Po výstřelu si vždy v duchu opět zkontrolujeme, zda jsme provedli všechny pohyby co nejlépe.