

Projektový den 23.-25.10.2023
Lukostřelba



V rámci projektových dnů jsme se zúčastnili lukostřelby v Lukostřeleckém klubu CERE, který se nachází v Praze 4, Libuši.

LUKOSTŘELECKÝ KLUB CERE

KROKY VÝSTŘELU

- 01 POSTOJ
- 02 ULOŽENÍ ŠÍPU
- 03 UCHOPENÍ LUKU A TĚTIVY
- 04 ZAROVNÁNÍ
- 05 ZVEDNUTÍ + ZAROVNÁNÍ
- 06 NÁTAH
- 07 UKOTVENÍ
- 08 TRANSFER
- 09 MÍŘENÍ + EXPANZE
- 10 VYPUŠTĚNÍ + DOKONČENÍ
- 11 ZPĚTNÁ VAZBA



vt project



První den...

... jsme se zúčastnili tréninku lukostřelby v rámci projektového dne gymnázia v Lukostřeleckém klubu CERE, který se nachází v Praze 4, Libuši. Jako základ pro zvládnutí techniky bylo uvedeno několik kroků, které provází samotný výstřel. Žáci se seznámili s druhy luků a šípů, byla jim vysvětlena bezpečnost při střelbě a organizace, která je pro takový trénink nezbytná.

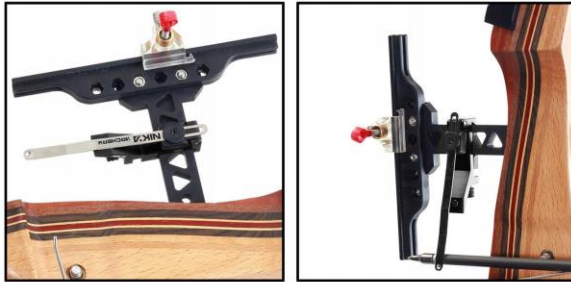


V příjemném profesionálním zázemí jsme si vyzkoušeli střelbu z různých vzdáleností. Začali jsme na deseti metrech, na kterých jsme si trénovali především techniku střelby. Vzhledem k velmi dobré úrovni žáků jsme se mohli posunout velmi brzy na vzdálenost patnáct metrů. První technikou, kterou si žáci vyzkoušeli, bylo ukládání šípu na tvář. Jedná se o intuitivní techniku, která má svá pravidla. Po několika desítkách výstřelů se úspěšnost střelců výrazně zlepšila. Jako bonus si mohli žáci vyzkoušet jednu variantu turnaje – eliminaci.



Druhý den...

...jsme strávili částečně rozvíčením a trochu se věnovali teorii o svalovém zatížení. Pak následoval výklad o změně techniky, kdy technika ukládání šípu z prvního dne byla nahrazena ukládáním pod bradu. Jinými slovy už jsme nezaměřovali podle šípu, ale podle zaměřovače. Každý luk byl vybavený jedním zaměřovačem, který si každý žák musel nastavit do své ideální výšky a podle jednotlivých výstřelů seřadit zaměřovač tak, aby šíp létal tam, kam střelec potřebuje.





Oproti prvnímu dni nás přesnost částečně opustila, a to především z důvodu změny ukládání šípu. Zaměřování podle zaměřovače vyžadovalo více přesnosti prováděného pohybu, i přesnosti v ukládání ruky na stejné místo. Žáci pochopili velmi rychle, že lukostřelba je sport, který vyžaduje nejen fyzickou, ale také psychickou připravenost.



Třetí den...

...byl vyvrcholením dvoudenního snažení a trénování jemné techniky. Žáci se dočkali opravdového střeleckého turnaje, který se skládal z kvalifikace a následné eliminace. Poté následovalo cvičení, které zčásti kompenzovalo jednostranné zapojování svalů při výstřelu. Po teoretickém úvodu žáci připravili ve skupinkách analýzu pohybového ústrojí pro zadaný sport, následně měli vybrat adekvátní sport, či pohybovou aktivitu, která měla vhodně doplnit a ovlivnit pohybové ústrojí. Své tvrzení následně odprezentovali a vysvětlili důvody, proč daný sport vybrali. Setkali jsme se s několika velmi hezkými příklady, žáci si tak nakonec odnesli mnohem více než jen zvládnutí základní dovednosti v lukostřelbě.

A jak jsme byli dobří?

Střelba z luku není jen o tom trefit přesný střed terče, ale i o zdravém prostředí, fyzických schopnostech, koncentraci a především o precizní kontrole vlastního těla, které nás předurčuje být dobrým střelcem.

