

LUKOSTŘELECKÁ AKADEMIE HELENY BAUEROVÉ

Kurz trenérů II. třídy

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Set – uchopení luku, zarovnání a

Vypracoval: Vlastimil Kosina

Kontakt: +420733672728; kosinav@seznam.cz

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto seminární práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární zdroje, které byly během této práce použity, a to včetně zdrojů z internetových stránek.

Datum:

10.1.2023

Podpis:

OBSAH

Čestné prohlášení	2
Obsah	3
1 ÚVOD	4
1.1 Já a lukostřelba	4
1.2 B.E.S.T	4
2 KROKY K DOSAŽENÍ SET POZICE	5
2.1 Postavení	5
2.2 Postoj a zarovnání boků	5
2.3 Pozice hlavy	5
2.4 Pozice přední paže	6
2.5 Uchopení gripu luku	6
2.6 Zaháknutí tětivy	6
3 SET POZICE	7
4 ZÁVĚR	8
5 POUŽITÁ LITERATURA	9

1 ÚVOD

1.1 Já a lukostřelba

Jmenuji se Vlastimil Kosina a jsem nadšencem 3D lukostřelby, která se pro mě stala doslova vášní a životní cestou. Od roku 2017 střílím tradičním lukem v kategorii Longbow, lukostřelba mě však provází již od dětství, kdy jsem si svépomocí začal vyrábět jednoduché primitivní luky a šípy a trávil tak spousty bezstarostného času v lesích podhorské vesnice v Krkonoších. Od roku 2019 aktivně působím jako člen klubu LK Arni Valteřice a jelikož na své cestě neustále potkávám nové zájemce o lukostřelbu, zejména pak z řad dětí a mládeže, rozhodl jsem se absolvovat kurz trenérů II. třídy, abych jim mohl předat své dosavadní zkušenosti a odborně je vést během tréninků a akcí pro veřejnost. Za mého dětství jsem totiž žádnou odbornou pomoc nenašel.

1.2 B.E.S.T

Během absolvování tohoto kurzu jsem se do detailů seznámil s Biomechanickou efektivní střeleckou technikou B.E.S.T – KSL, dále jen B.E.S.T, která je velice precizně popsána a zpracována v knize Total Archery – V nitru lukostřelce od autorů KiSik Lee a Tyler Benner. Z tohoto díla čerpám informace k mé seminární práci. Autor svoji metodiku výstřelu popsal ve 13 krocích, které představují základní pilíře každého výstřelu, jež jsou v příručce Technika střelby 1. úrovně LK CERE pro zjednodušení zúženy do 11 kroků. Každý krok navazuje na ten předchozí, nelze tedy žádný vynechat, každý krok provádíme vědomě, plynule a efektivně:

- Postoj
- Uložení šípu
- Uchopení luku a tětiny
- Zarovnání
- Zvednutí luku a zarovnání
- Nátah
- Ukotvení
- Transfer
- Míření a Expanze
- Vypuštění a Dokončení
- Zpětná vazba

2 KROKY K DOSAŽENÍ SET POZICE

Set pozicí označujeme zejména pozice uchopení luku a zarovnání. K dosažení a zaujmutí této pozice je třeba dobře znát, ovládat a provést předchozí základní pilíře B.E.S.T. Jedná se hlavně o Postavení, Postoj a Zarovnání boků, dále Pozice hlavy a nakonec Uchopení gripu luku a Zaháknutí tělvy, čímž prakticky vytvoříme i Pozici přední paže.

2.1 Postavení

Je myšleno jako pozice chodidel a na nich rozmístění váhy, jde v podstatě o základnu našeho postoje a naší síly. Chodidla jsou umístěna téměř rovnoběžně, jsme rozkročení na šíři ramen, otevřeně směrem k terči v úhlu 30 stupňů s váhovým poměrem 60/40 ve prospěch bříšek prstů.

2.2 Postoj a zarovnání boků

Chápejme jako zaměření se na správnou a potřebnou polohu zad, středu těla, boků, ramen a celkovou orientaci. Boky je potřeba tlačit dolů a vpřed, čímž docílíme podsazení pánve a narovnáme tím i záda. Břišní svaly musí být zpevněné (zatnuté), aby držely žebra a hrudník dole. Postoj je vzpřímený jak z pohledu bočního tak i z pohledu zezadu ve váhovém poměru 60/40, kde energie těla je v tomto poměru soustředěna vpřed.

2.3 Pozice hlavy

Hlava by měla být přetočena obličejem k terči do takové míry, že brada je mírně zvednutá, spočívá nad předním ramenem a terč sledujeme tak, jako kdybychom se dívali přes hranu nosu, takto nastavenou hlavu lze nazvat pozicí vznešené hlavy.

2.4 Pozice přední paže

Natahuje se vpřed, směřuje k terči a zajišťuje přední stabilitu výstřelu. Dosáhneme-li pevné pozice přední paže, vytvoříme si tím v podstatě pevnou hlaveň pušky a tím získáme větší šance na přesné zásahy během střelby.

2.5 Uchopení gripu luku

Jedná se o jeden ze dvou permanentních referenčních bodů, které nás jako střelce propojují s lukem. Umístěním ruky na gripu vytváříme základ pro přední vyvážení výstřelu. Aby vzniknul potřebný kontakt s lukem, je třeba nejprve umístit ruku do horní části gripu pomocí palce a ukazováčku a teprve potom usadit (přiložit) zbytek dlaně. Usadit dlaň na gripu je třeba tak, aby klouby ruky svíraly alespoň 45 stupňů s vertikální osou luku. Dlaň je třeba tlačit do gripu tak, aby u kořene palce byl cítit nejintenzivnější tlak, tzv. tlakový bod, ten se nachází jak bylo zmíněno u kořene palce na půli cesty mezi vnější hranou ruky a čarou života a na gripu luku je tlakový bod umístěn na vnější polovině na půli cesty mezi spodním okrajem a hrdlem gripu. Nedostatečný tlak či nesprávná pozice ruky na gripu naruší správný směr výstřelu.

2.6 Zaháknutí tětivy

Jedná se o druhý permanentní referenční bod, který nás propojuje s lukem. Pouze na těchto dvou místech působíme na luk přímo, pocítujeme zde jeho veškerou sílu a jsou pro nás a naši úspěšnou střelbu zcela zásadní. Jakékoli nedůslednosti či chyby se zde násobí. Zaháknutí provádíme hlavně pomocí ukazováčku a prostředníčku zadní ruky v přesně daném místě na tětivě, prsteníček se za tětivu zahákne taktéž. Palec a malíček jsou taženy vzad, za tětivu se nezahákují, zápěstí zůstává uvolněné. Správného směru a tlaku dosáhneme, pokud ukazováček a prostředníček, zejména ukazováček zahákneme směrem vzhůru. Z pohledu přímo ze strany by měl viditelně takto směřovat právě nehet ukazováčku. To nám zajistí nejpřesnější a nejostřejší vypuštění, osvobodí nás od obvyklých problémů, jako např. nerovnoměrný tlak, či prokluzování tětivy v prstech a dodá nám pocit silného a bezpečného zaháknutí. Ukazováček je tedy pro správné zaháknutí klíčový, při SET pozici bychom měli cítit 70-80% síly luku právě na ukazováčku. Jakmile se prsty na tětivu zaháknou do správné polohy, musí již takto zůstat neměnné.

3 SET POZICE

Dosáhneme ji tak, že zatlačíme přední paži dopředu, přetočíme loket dovnitř a protáhneme polohu ramene směrem dopředu. Jedná se o konečnou přípravu a kontrolu po tom, co jsme správně provedli výše popsané kroky. Odehrává se před zvedáním luku na terč. V této fázi poprvé ustanovíme zarovnání ramen a uzamkneme hlavu ve správné pozici, což je jedním z rozhodujících prvků výstřelu. Set pozice dosáhneme úplným přetočením hlavy na terč, přetočíme trup tak, že boky zůstanou otevřeny k terči v úhlu 20-25 stupňů a ramena se zarovnají na terč. Set pozice spočívá spíše ve vnitřním přetáčení, kompresi a přípravě těla na kontrolování sil nátahu. Sílu držíme hluboko dole v břiše, čímž umožníme hlavě a ramenům volně se přetáčet do požadovaných pozic. Jde o důležitou přípravnou pozici. Jedná se o poslední moment klidu před zvednutím luku a provedením výstřelu. Pohyby během této fáze jsou minimální. Cílem je, dosažením těchto pozic připravit tělo pro nátahy a udržet tyto pozice s co nejmenším úsilím. V konečné fázi SET pozice, tedy ještě před tím, než začneme zvedat luk na terč, přední paže tlačí dolů a vpřed v úhlu zhruba 45 stupňů směrem k terči. Zadní paže sahá pokrčená přes hrudník vpřed a biceps se opírá o prsní sval. Tětivu natahujeme jen o několik centimetrů, abychom vytvořili potřebný tlak zejména v tricepsu přední paže a aktivovali velké zádové svaly okolo pravé lopatky zadní ruky. Přední paže takto tvoří pevnou hlaveň pušky, které dosáhneme zarovnáním do jedné linie kloubu zápěstí, kloubu loketního a kloubu ramenního, vědomě skrze tlakový bod tlačící do gripu luku směřující k terči. Takto doslova vybudovaná pozice nám umožní správně zvednout luk na terč, což je v podstatě druhou částí pozice SET a po zvednutí luku tím plynule přejdeme do pozice SETUP, což je již pozice, ve které jsme připraveni začít s nátahem luku.

4 ZÁVĚR

Tradiční 3D lukostřelba je od statické sportovní střelby z olympijského reflexního luku v mnohém odlišná, zejména pak při střelbě z kopce nebo do kopce, v odhadech vzdáleností a nebo způsobem míření. Jsem však přesvědčen, že se střeleckou metodou B.E.S.T a jejími jednotlivými kroky by se měl seznámit každý lukostřelec, neboť věřím, že dodržováním těchto principů lze dosáhnout opravdu stabilních střeleckých výkonů při zachování si zdravého a fungujícího těla. Ať už se ale rozhodneme na naší lukostřelecké cestě jít nebo nejít ve šlépějích úspěšného střelce, jež je nám vzorem, myslíme vždy na to, že luk je zbraň. V historii umožnila lidem lovit a přežít. Lukostřelba je zároveň jednou z nejstarších sportovních disciplín. V dnešní době je hlavně ušlechtilou zábavou, jejímž provozováním si při zachování bezpečnosti obohacujeme naše všední dny. Ať nám naše luky vždy dopraví šíp přesně tam, kde ho chceme mít!

5 POUŽITÁ LITERATURA

KEJVAL J., 2014: Instinktivní lukostřelba. Vydal Jaroslav Kejval, 115 s.

KISIK L., BENNER T.,2009: Total archery - V nitru lukostřelce. Nakladatelství Mladá fronta a.s., Praha, 253 s.

Technika střelby 1. úrovně LK Cere; 23 s.