

Gratulujeme k zakoupení reflexního luku CLUB ROLAN.

Sada obsahuje základní komponenty k sestavení luku schopného střelby.

K pohodlnému a bezpečnému střelení doporučujeme pořízení těchto doplňků:

Napínák tětivy, vhodné šípy, chrániče předloktí a prstů, toulec na šípy a terčovnici.

Jak se správně starat o luk a tětivu

- Luk nevystavujte extrémním teplotám (oheň, mráz) a uskladněte ho v suchém prostředí.
- Luk nikdy nenatahujte přes doporučenou délku šípu.
- Na luk nasazujte vždy jen tětivu výrobcem dané délky (nejlépe od stejného výrobce).
- Nevypouštějte tětivu naprázdno (bez šípu). Energie určená pro šíp přechází do ramen luku, čímž se tato mohou poškodit.
- Před střelbou zkontrolujte správnou orientaci luku podle šipky vyznačené na spodním rameni (šipka musí ukazovat dolů). Spodní rameno luku bývá o něco silnější než rameno horní, tím se zajistí správná funkce luku při výstřelu (šíp se nenasazuje na střed tětivy, ale o něco výše. Proto je nutné, aby spodní rameno bylo o něco rychlejší).
- Nevystavujte tětivu extrémním teplotám a chraňte jí před vlhkem.
- Při střelbě musí být tětiva vždy suchá.
- Tětivu nejlépe skladujte volně visící. Opatrné smotání je také možné, pozor ovšem na lámání omotávek a zauzlování na vláknech.

Příprava luku ke střelbě

V balení naleznete střed luku, ramena, přípevňovací šrouby, tětivu a zakládku.

- Ramena luku jednoduše připevníte ke středu přiloženými šrouby. Ramena jsou rozdělena na horní a dolní. Ujistěte se, že jsou umístěny správně a pevně dotaženy (nesmějí se hýbat).

Nasazení tětivy lze provést dvěma způsoby.

1, Pomocí doporučeného napínáku tětivy. Tím předejdete nerovnoměrnému ohýbání ramen a riziku jejich poškození.

- Očko tětivy nasadte na jednom konci luku na určené místo, druhý konec nechte volně ležet.
- Napínák na jedné straně nasadte přes tětivu a na druhé nasuňte na luk za horní ohyb ramen.
- Stoupněte na napínák a táhněte luk nahoru až se ramena ohnou dostatečně na to, abyste mohli nasadit volný konec tětivy a špičku ramene.
- Luk uvolněte, sundejte napínák a zkontrolujte, zda tětiva dobře sedí na ramenech a prochází drážkami v ramenu.

2, Přes nohu

- Nasadte očko tětivy na úchyt spodního ramene (pozor, reflexní luky mají konce ramen vytočené dopředu!)
- Luk přetočte tak, aby se madlo opíralo o zadní část stehna a konec spodního ramene se zaklínil za kotník.
- Luk uchopte za horní část ramene a ohněte tak, aby docházelo k ROVNOMĚRNÉMU OHÝBÁNÍ OBOU RAMEN a nasadte druhé očko tětivy na úchyt tětivy horního ramene.

- Po nasazení „vykročte“ z luku, zkontrolujte oba úchyty tětivy, zda je na nich tětiva správně nasazená. Tětivu případně srovnejte, aby procházela středem ramen luku.

Zakládku nalepte na tělo luku v prostoru výřezu

Bezpečnostní pravidla a podmínky pro střelbu z luku

- Nikdy nemiřte na cokoli, na co nechcete střílet.
- Děti smí luk používat pouze za dozoru dospělé osoby.
- Nikdy nemiřte na člověka, ani z legrace! I slabý luk může způsobit vážné zranění.
- Luk nepoužívejte k jinému účelu než ke střelbě.
- Před střelbou luk vždy pozorně prohlédněte. Zjistíte-li poškození, již ho ke střelbě nepoužívejte.
- Před střelbou vždy zkontrolujte prostor dostřeliště, abyste neohrozili zdraví osob a zvířat, popřípadě majetek. Při střelbě nesmí být nikdo před střelcem ani v jeho zorném poli, pouze za ním.
- Dostřeliště musí být schopné zastavit vystřelený šíp. Doporučujeme používat terčovnice určené pro lukostřelbu s vlastnostmi, které odpovídají vlastnostem používaného luku (síla nátahu) a šípů.
- Lukem se nesmí vystřelit nikdy nahoru, do vzduchu, kinetická energie neovladatelného šípu při návratu na zem, může vážně zranit nebo i zabít. Vždy se míří jen na terč.
- Nikdy nezasahujte do konstrukce luku.
- Vždy střílejte pouze šípy doporučené délky.

Technika střelby – Jak správně střílet z luku

Základní lukostřelecká technika

Lukostřelba je činností individuální, proto má být styl přizpůsoben fyzickým a psychickým vlastnostem jedince. Přitom je však třeba dodržovat celistvost určitého stylu a zejména pak objektivní zákonitosti vyplývající z fyzikálních zákonů – použití a vlastnosti luku, šípu, balistika a z podstaty fyzické schránky a mechaniky a biomechaniky člověka. Tento návod je určen pro praváka (i leváka L) střílejícího tradiční technikou. Používáme termíny – přední ruka – drží luk, zadní ruka – napíná tětivu, přední noha – blíže k terči, zadní noha – dále od terče

Postoj

Vždy musíme hledat stabilní polohu nohou kyčlí a trupu, které jsme schopni bez velkého napětí a námahy vždy opakovat. Noha vzdálenější od terče je předkročena asi o půl stopy, kyčle a trup jsou mírně natočeny k terči. Nohy jsou mírně pokrčené, chodidla rozkročena na šířku ramen, rovnováha na obou nohách je stejná, trup je mírně nahnutý dopředu a hlava lehce vytrčená před sebe.

Založení šípu

Do lůžka na tětívě a dále na zakládku šípu má být co nejjednodušší s minimem pohybů, bez velkého vyklánění luku. Je třeba si vytvořit návyk (stereotyp) pohybů ve stejném pořadí, abych je mohl provádět jen s kontrolou a mohl jsem se ve stejné době věnovat relaxaci. Na tětívě musí končík šípu držet lehce, nesmí z ní ale samovolně vypadávat.

Držení luku (přední ruka)

Luk držíme v levé ruce (L – v pravé ruce) a pravou rukou (L – levou rukou) natahuje tětivu luku. Madlo vložíme do “V” mezi ukazováčkem a palcem, Prsty levé ruky (L – prsty pravé ruky) se dotýkají zad luku (příšťalový úchop) Zápěstí je “opřené” v přirozené poloze, je uvolněné a madlo luku se opírá o svalový

trojúhelník mezi palcem, dlaní a ukazováčkem. Tlak je přes tento trojúhelník směřován proti vřetenní kosti. Rameno přední ruky umístíme dolů již před nátahem, tj. tlačíme ramenní kloub “směrem ke kapse kalhot”, obě ramena jsou ve stejné výši, zapojeny zejména zádové svaly, minimální napětí prsního svalu. Přední paže je propnuta a zpevněna. Loket přední ruky musí být podtočen směrem dolů, aby nepřekážely těživě v linii výstřelu, ale celá paže musí zůstat zpevněná a schopna přenést tlak na luk. Nesmí před lukem ustupovat, nebo se v lokti povolovat.

Držení tětivy (zadní ruka)

Tětivu držíme třemi prsty, palec a malíček se nátahu neúčastní a jsou volně vyvěšeny. Plytkým úchopem na po posledních článcích prstů nebo hlubokým úchopem mezi prvním a druhým článkem jednotlivých prstů. Při napnutém luku je loket a zejména předloktí nad ramenním kloubem. Loket je sevřen (uzamčen) v krajní poloze. Ramenní a zádové svaly prostřednictvím tricepsu táhnou loket a v závěsu předloktí šikmo vzad, aby se linie výstřelu co nejvíce přiblížila ose hlavy. Celý pohyb zadní ruky je kolem ramenního kloubu s co největším přiblížením předloktí a hřbetu zadní ruky k čelisti směrem pod ucho. Předloktí a zápěstí jsou uvolněné. Prsty držící tětivu jsou ohnuty v posledních kloubech, jsou bez napětí a vyvěšené. Ohnutí článků je mělké. Zápěstí je vyvěšeno a uvolněno, stejně jako předloktí. Hřbet ruky je v jedné rovině s předloktím, pokud možno bez tendencí o zkrut tětivy. Obě ramena jsou zpevněná i s přední rukou v jeden blok. Nesmí docházet ke křeči. Jedná se pouze o svalové napětí. Při stažení ramenních a zádových svalů zadní ruky dochází k pohybu zadní ruky kolem ramenního kloubu a tím při uvolnění tětivy z prstů k výstřelu. Při ideální stavbě těla a proporcionálních parametrech paží je nutné vyžadovat linii předloktí a šípu a srovnání a vyvěšení celého zápěstí s předloktím. Lze připustit jakékoliv odchylky zadního předloktí a lokte směrem nad rameno. Nikdy ne pod úroveň ramene, protože pak dochází k zapojení zádových párových svalů a k rozevření výstřelu kolem páteře a tím k nevhodnému směřování výstřelu.

Hlava

Hlava má být vzpřímena ve vertikální poloze a volně otočena směrem k terči. Při nátahu luku se mírným předsazením hlavy před sebe docílí kontaktu hřbetu ukazováčku zadní ruky s čelistí brady. Toto postavení umožňuje stabilní nátaह a kontrolu držení i polohy luku včetně přesného míření. Postavení hlavy má být pevné, ale ne křečovitě. Je třeba zabránit zbytečnému napětí krčních svalů i při pootočení hlavy do krajní polohy. K tomu slouží celá řada protahovacích cviků. Obličejové svaly jsou uvolněny, zuby lehce stisknuty. Je ale nutné, aby konečná poloha hlavy byla v konečné fázi výstřelu konstantní a dostatečně pevná. I malé odchylky hlavy mají značný vliv na přesnost střelby.

Kotvení

Zakotvením nazýváme přiložení tětivy a případně části zadní ruky k obličejí. Přesné opakování polohy mezi tětivou, rukou a obličejem je základem přesné střelby. Kotvení dovršuje střeleckou polohu hlavy, očí i paží. Vytváří předpoklad stejného míření. Kotvení stranové - tětiva se dotýká vnější strany brady a špičky nosu nebo tváře podle způsobu míření, hřbet ukazováčku je přitisknut pod čelist, nebo k lícni kosti. Palec je uvolněný a schovaný v dlani. Kotvení se nesmí provádět tak, že zadní zápěstí s tětivou násilím přitáhne k obličejí, který bude v postavení “mimo výstřelkovou linii”. Tím “zapnu” nemístné napětí v předloktí a zápěstí a v prstech. Bude docházet k nestejným a ztrženým výstřelům.

Napínání luku

Opřeme přední ruku do luku, zpevníme ji v rameni a v paži. V lehkém před-nátahu zvedneme obě ruce nad osu ramen tak, abychom mohli provádět míření do terče. Plný nátaह provedeme souměrným tahem ramenních a zádových svalů obou paží.