

LUKOSTŘELECKÁ ABECEDA

Kontrolní seznam pro začínající lukostřelce – technika výstřelu
a bezpečnost

10 kroků k úspěšnému výstřelu

1. **Správný postoj:** Rozkroč se na šířku ramen, bokem k terči. Paty jsou rovnoběžně s osou výstřelu (jako při jízdě na skateboardu). Přední rameno míří k terči.
2. **Nasazení šípu:** Nasad šíp do lůžka na tětívě (uslyšíš cvaknutí). Jedno ze tří kormidel šípu má jinou barvu, a to musí směřovat od luku, tzn. od zakládky.
3. **Správný úchop tětivy (háček):** Tětivu drž třemi prsty (ukazovák, prostředník a prsteník) přesně v drážce utvořené ohnutými prvními články prstů ve vzdálenosti dva prsty pod šípem. Prsty se nedotýkají šípu.
4. **Správné uchopení luku přední rukou:** Luk drž v dlani volně hlavně palcem a ukazováčkem. Madlo luku se opírá o břicho dlaně pod palcem.
5. **Předpětí a zvednutí luku:** Napřáhni ruku s lukem na terč. Loket přední ruky vytoč ven, aby tětíva při výstřelu nesešla do předloktí. Rameno přední ruky je dole po celou dobu nátahu, míření i výstřelu.
6. **Nátah:** Plynule natáhni tětivu až k obličeji. Používej hlavně zadové svaly, nikoli jen sílu paže.
7. **Ukotvení:** Ruka s tětívou se musí pokaždé dotknout stejného místa na obličeji – ideálně okraje čelistní kosti nebo koutku úst.
8. **Míření:** Soustřeď se na střed terče a zavři oko, které odpovídá přední ruce. Při instinktivní střelbě zamiř na terč špičkou šípu. Pokud máš luk se zaměřovačem, namiř jím na cíl. Otevřeným okem zaostři terč, nikoli zaměřovač.
9. **Výstřel:** Za stálého mírného tahu uvolni prsty zadní ruky, aby z nich tětíva vyklouzla. Ruka by měla přirozeně „odskočit“ dozadu podél krku. Po celou dobu výstřelu ruka zůstává v kontaktu s obličejem.
10. **Setrvání po výstřelu:** Po výstřelu zůstaň chvíli nehybně stát, dokud šíp nezasáhne terč. Teprve pak spusť luk dolů a vyhodnoť výstřel.

Tři základní pravidla bezpečné lukostřelby

- **Nikdy nestřílej naprázdno** (bez šípu) – můžeš poškodit luk nebo se zranit.
- **Šíp zakládej jen na střelecké čáře** a vždy miř jen na terčovnici.
- **Vždy dodržuj pokyny píšťalkou:** Dva hvizdy = můžeš jít na střeleckou čáru. Jeden hvizd = můžeš založit šíp a střílet. Tři hvizdy = odlož luk na určené místo, podívej se, jestli všichni dostříleli, a jdi pro šípy.

