



Informace pro rodiče

Kdy je nejlepší začít s lukostřelbou?

Ideální věk je okolo 10–12 let, kdy se dětem rozvíjí motorika a učení lukostřelby probíhá velmi rychle. V některých klubech je možné začít s lukostřelbou i v mladším věku již od 6 let.

Proč je dobré začít s lukostřelbou?

Jedná se o individuální sport plný zábavy s kamarády. Důraz je kladen na pestrost tréninků. Dítě si osvojí soustředění na sebe a bude rozvíjet stabilitu těla. Lukostřelecká pohybová technika je již na takové úrovni, že se záda při výstřelu zatěžují co možná nejrovnoměrněji, takže není potřeba se bát zakřivení páteře. Spíše naopak dochází k zapojení svalů, kterým v běžném životě není věnována velká pozornost.

Jak vybírat klub a kde získat informace a kontakty?

Výběr klubu se nejčastěji řídí místem bydliště nebo školy, kam dítě dochází. Veškeré důležité informace o klubech naleznete na stránkách Českého lukostřeleckého svazu (viz odkaz níže).

Co potřebuji za vybavení na začátek?

V začátcích, kdy se dítě učí správný lukostřelecký pohyb, jsou nezbytné chrániče na prsty a předloktí. Ostatní lukostřelecké vybavení je možné ve vybraných lukostřeleckých klubech vypůjčit.

(zdroj: Český lukostřelecký svaz <https://www.czecharchery.cz/>)