

III. УПРАЖНЕНИЕ С УЧЕБНЫМ (ЛЁГКИМ) ЛУКОМ

Фазы: 0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – **ПРОЕКТИРОВКА** / 2. СМОТРЕТЬ (**Наконечник**) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

• **Цель:** научиться комбинировать последовательное выполнение элементов выстрела с **оптимальным качеством** их исполнения; откладывать выстрел, если качество исполнения недостаточное • **Понятия:** глаз прицеливания - глаз со стороны тянущей руки; проекция тетивы на центральную плоскость лука; воображаемая **вертикальная линия выстрела** отождествляет собой центральную плоскость лука - **плоскость выстрела**, в которой перемещается **тетива** • **Спортивный инвентарь:** учебный лук (с одним длинным амортизатором), стрелы достаточной длины, напалечник (с расширителем между указательным и средним пальцами), ремешок/шнурок на пальцы для фиксации лука после выстрела, крага, нагрудник

СИЛА НАТЯЖЕНИЯ ЛУКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

• Мужчина

< 10 лет	- 7,3 кг - 16 pound (lb)
11 – 13 лет	- 8,2 кг - 18 pound (lb)
14 – 16 лет	- 9,1 кг - 20 pound (lb)
> 17 лет	- 9,1 - 10 кг - 20 - 22 pound (lb)

• Женщина

< 10 лет	- 6,4 кг - 14 pound (lb)
11 – 13 лет	- 6,8 кг - 15 pound (lb)
14 – 16 лет	- 8,2 кг - 18 pound (lb)
> 17 лет	- 8,2 кг - 9,1 кг - 18 - 20 pound (lb)

0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

РАЗМЕСТИТЬ:

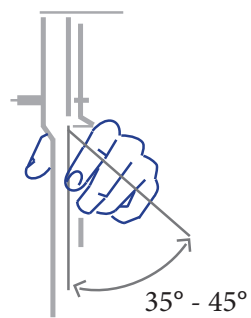
- ремешок на большой и **указательный** палец (на указательном пальце - выше среднего сустава);
- **ступни ног** на ширине плеч;
- **стрелу** на тетиве и полочке (ведущим пером - от лука);
- **лучную кисть** на рукоятке: позволить ладони соскользнуть в глубину накладки; мизинец, безымянный и средний пальцы слегка согнуть

► Ощущать/чувствовать:

- точка упора **находится в оси лучевой кости** предплечья (кости со стороны большого пальца)

РАЗВЕРНУТЬ:

- оба **предплечья**



ВЫТЯНУТЬ:

- **лучную руку** на максимальную длину

ПОД-РАСТЯНУТЬ*:

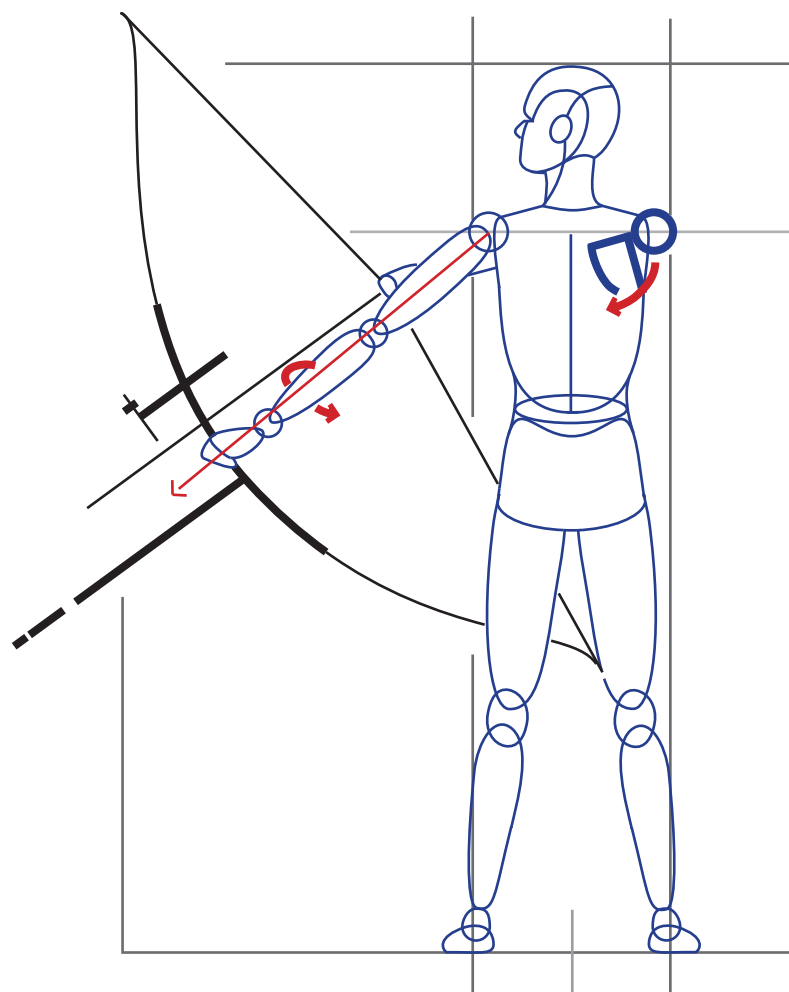
- **лук**, активировав лопатку (плечо низкое)

ОПРЕДЕЛИТЬ:

- **точку прицеливания**, указывая на неё подбородком;
- оставаться **смотреть на точку прицеливания**

* Под-растяжка лука наполовину или 3/4:

- фиксирует точку упора в рукоятку лука, позволяя **пальцам** полностью **отпустить** лук и расслабиться;
- **физический вес лука** почти исчезает, что позволяет поднять его в точку прицеливания наиболее точным движением;
- **мышцы спины**, которые будут участвовать также и в концовке выстрела, **активированы**



0. ПОДГОТОВИТЬ / **1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА** / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) /
3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ

Две ступни

активировать:

- ступни **развернуть** большими пальцами друг от друга,

- вытянуться вверх (ноги, спину, шею)

- мышцы живота напрячь, слегка втянув пуп;

- полным ростом

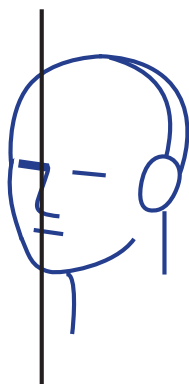
опереться на большие пальцы ног

Упор руки:

- вытянутую лучную руку поднимать (**точкой упора по максимальной от себя траектории**) до совмещения мушки прицела с точкой прицеливания

ГОЛОВА:

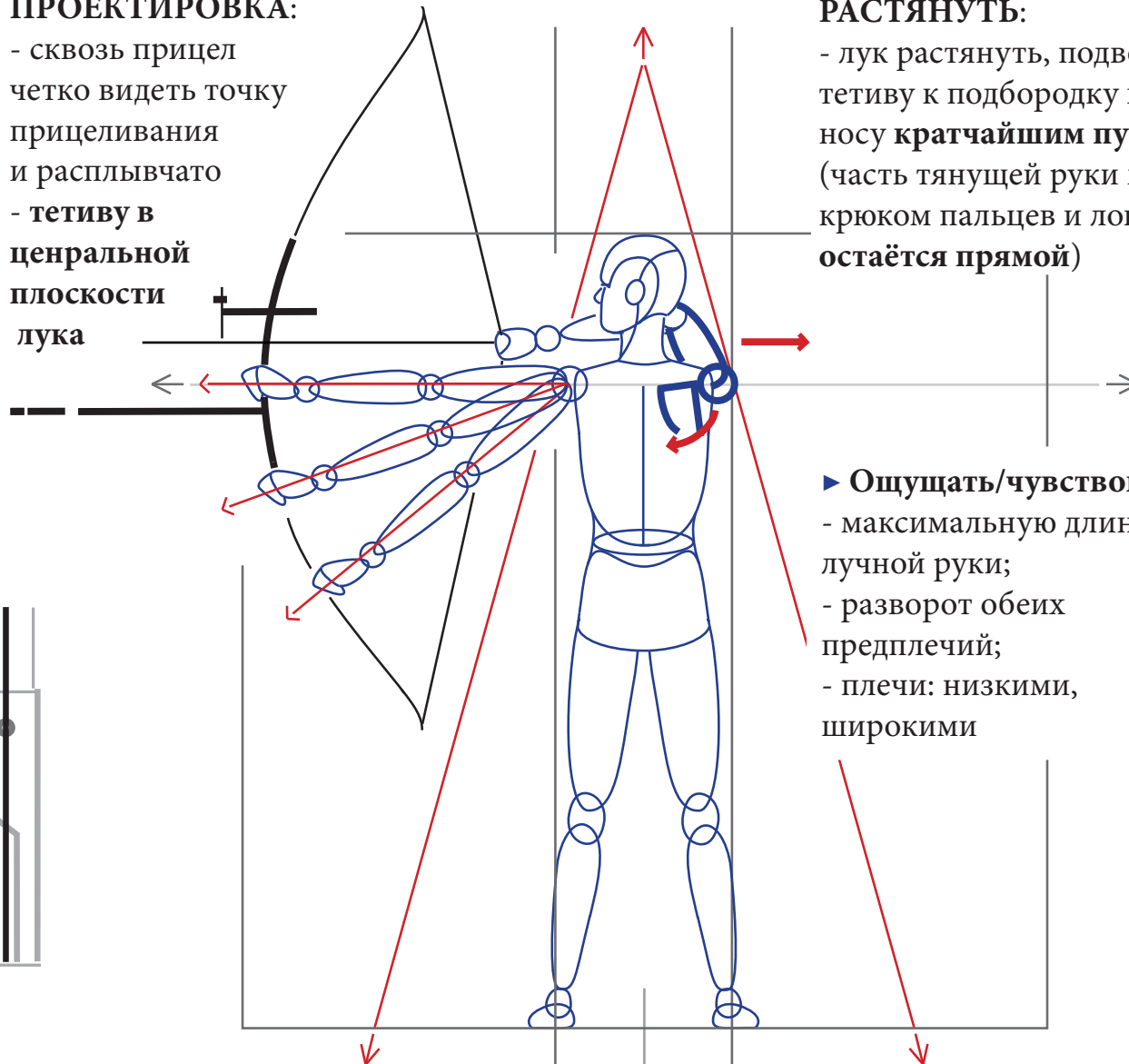
- чуть заметный 'да'-кивок в направлении точки прицеливания



проекция:
тетива - лук

ПРОЕКТИРОВКА:

- сквозь прицел четко видеть точку прицеливания и расплывчато
- тетиву в центральной плоскости лука



РАСТЯНУТЬ:

- лук растянуть, подводя тетиву к подбородку и носу **кратчайшим путём** (часть тянущей руки между крюком пальцев и локтём остаётся прямой)

► Ощущать/чувствовать:

- максимальную длину лучной руки;
- разворот обеих предплечий;
- плечи: низкими, широкими

ВИДЕТЬ:

- **периферическим** зрением
как **тетива** вначале отходит
чуть в сторону, затем
возвращается в плоскость
выстрела* - центральную
плоскость лука

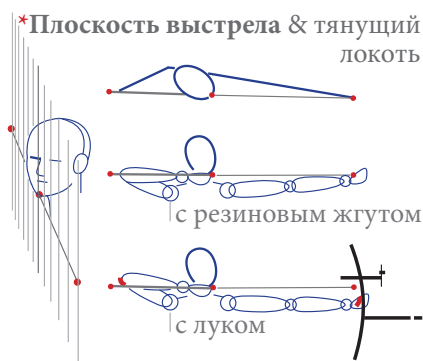
2.2 (Продвинувшийся) СМОТРЕТЬ/ВИДЕТЬ:

- глядя на кликер, стрелок сосредотачивается **на мышечном напряжении спины**, которым прикладывает тетиву к подбородку и сдвигает кликер со стрелы - на её наконечник; **увидеть движение** кликера для него - сигнал готовности к дотягу/выпуску;

- **стрелок высокого класса** сдвигает кликер со стрелы **на кончик** её наконечника; для него сигнал готовности - это увидеть, что кликер 'делит' стрелу **почти** пополам

ДЫХАНИЕ:

- на половине
выдоха
задержать
дыхание



2.1 (Новичёк)

СМОТРЕТЬ (Наконечник):
- во время прикладки тетивы
(не раньше) взглянуть
на наконечник (ещё без
кликера**) чтобы

осознано направить // |
локоть в противоположном
наконечнику направлении |



ЗАВЕСТИ (Локоть):

- после **плотной**
прикладки тетивы в
подбородок завести
локоть в **центральной**
— **плоскость лука**
(кончик локтя всегда
выше стрелы)

**** Стрелять с кликером можно начинать с приходом умения собирать стрелы в группу (признака некоторой стабильности полной растяжки).**

► **Ощущать/чувствовать:**
- **тетива** (касаясь кончика носа, лёжа глубоко в подбородке) и **тянувший локоть** находятся в плоскости выстрела

0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) /
3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

СМОТРЕТЬ:

- обратно на прицел,
**наращивая мышечное
напряжение вокруг
тянущей лопатки**

► **Ощущать/чувствовать:**

- горизонтальную
линию выстрела,
проходящую через **точку
прицеливания-мушку
прицела-тянущий
локоть**

**3.2 (Продвинувшийся)
ДОТЯГ/ВЫПУСК:**

- тетиву спокойно до-
тянуть **сквозь щелчок**
кликера;
- после щелчка кликера,
во время дотяга,
стянуть крюк пальцев
с тетивы (стрельба с
дотягом 'за' кликер)

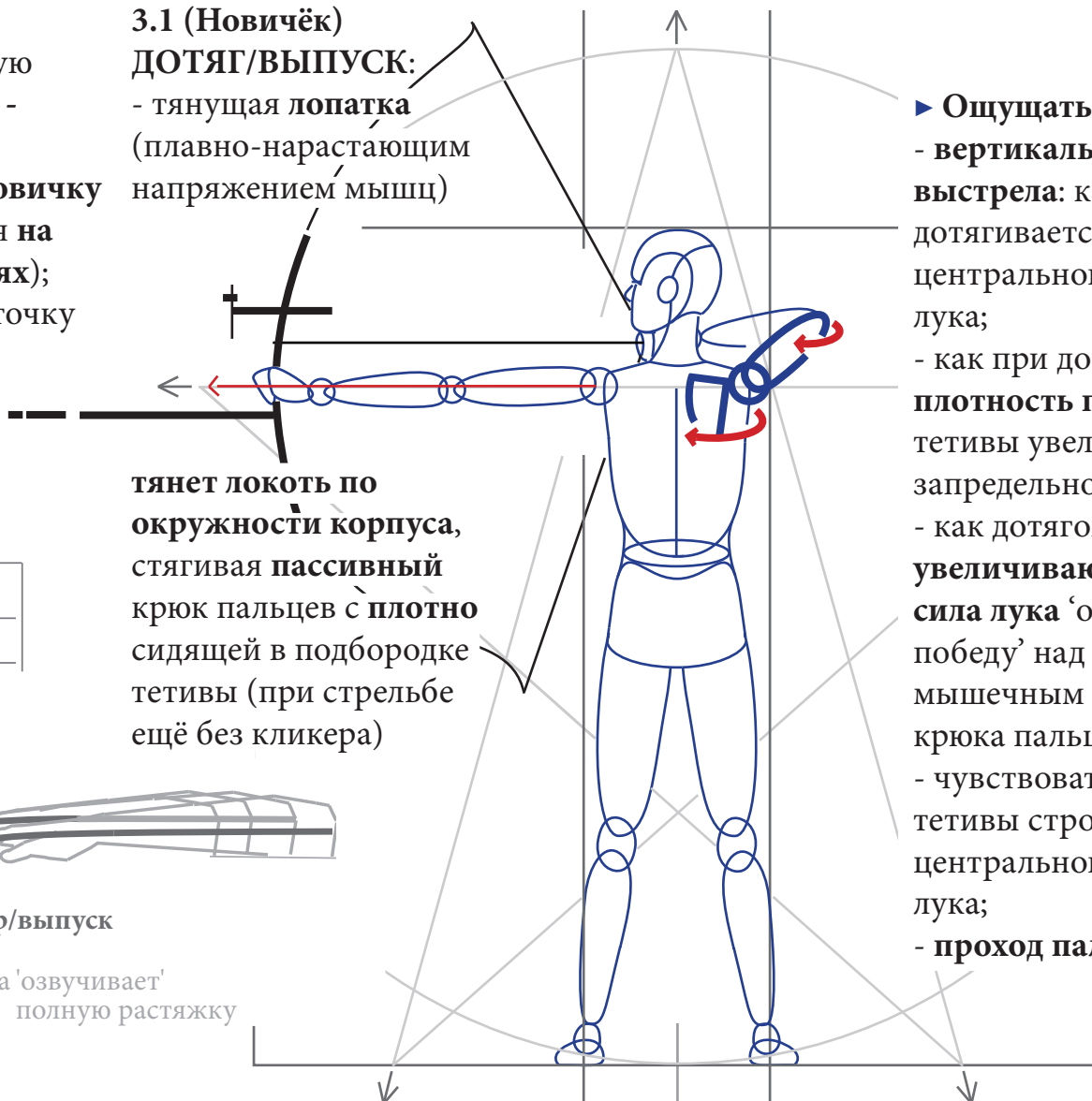
ВИДЕТЬ:

- чуть плавающую
**мушку прицела -
чётко**
(это помогает **новичку**
сосредоточиться на
своих движениях);
- **менее чётко** - точку
прицеливания

**3.1 (Новичёк)
ДОТЯГ/ВЫПУСК:**

- тянущая **лопатка**
(плавно-нарастающим
напряжением мышц)

**тянет локоть по
окружности корпуса,
стягивая пассивный
крюк пальцев с плотно
сидящей в подбородке
тетивы (при стрельбе
ещё без кликера)**



► **Ощущать/чувствовать:**

- **вертикальную линию
выстрела:** как тетива
дотягивается строго в
центральной плоскости
лука;
- как при дотяге
**плотность прикладки
тетивы** увеличивается до
запредельной;
- как дотягом
**увеличивающаяся
сила лука** 'одерживает
победу' над стабильным
мышечным напряжением
крюка пальцев;
- чувствовать - сход
тетивы строго в
центральной плоскости
лука;
- **проход пальцев по шее**

0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / **4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ** / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

ПРОДЕРЖАТЬ*:

- всё мышечное напряжение и взгляд, **нацеленными** в выбранную точку прицеливания

* ‘Остаться стоять’ после выпуска потому, что **стрела** покидает тетиву только тогда, когда **тетива** снова выпрямляется и тогда **отдача** от выстрела гасится стабильностью трех точек опоры. Это **увеличивает точность попадания**.

ЛУК:

- после выпуска лук совершает **свободный скачѐк вперед****; ремешок на пальцах предотвращает его падение, при этом **угол кисти** (35°- 40° относительно лука) **не меняется** даже при сопровождении кистью лука вниз

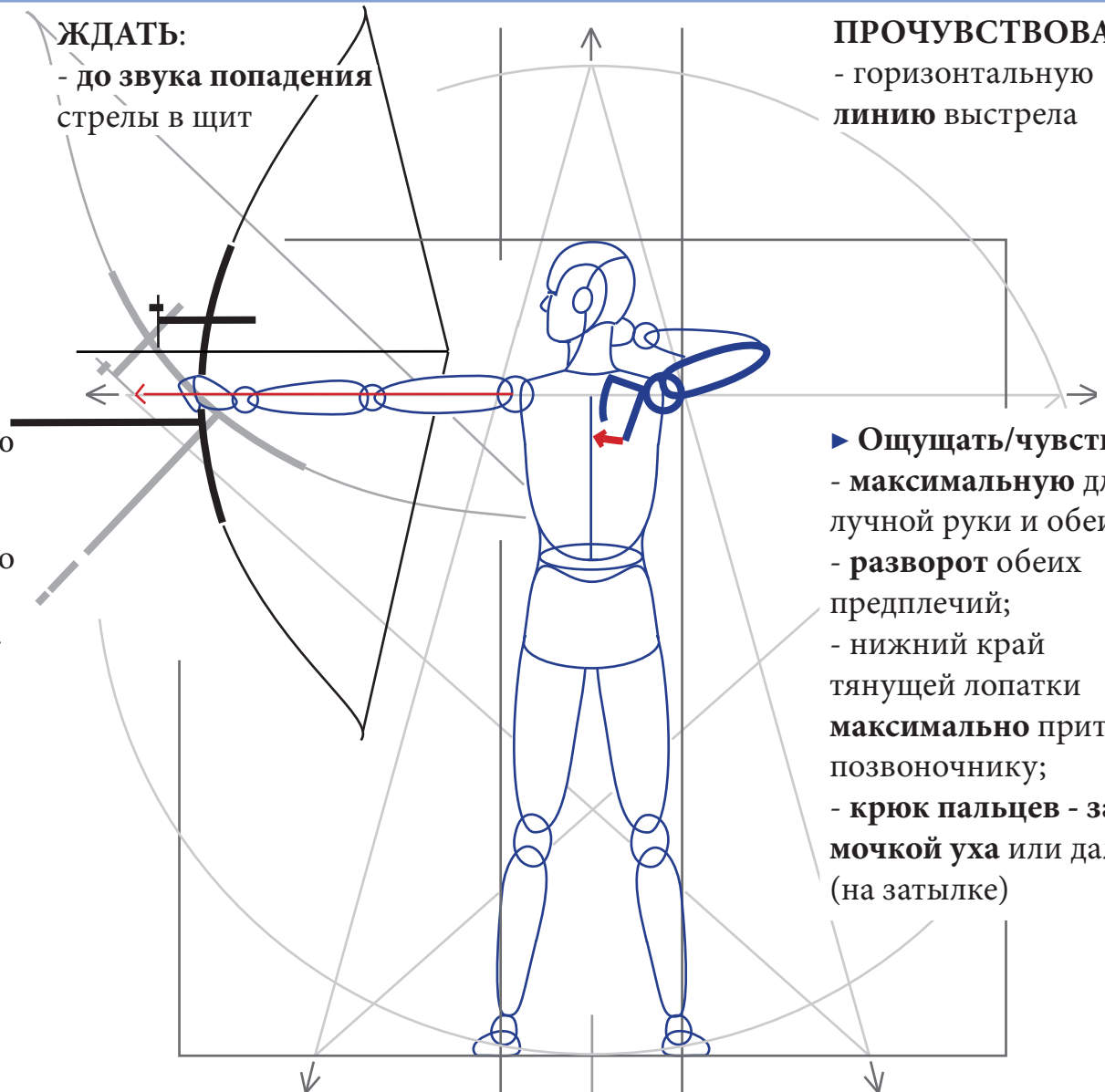
** В момент свободного скачка лука вперед тетива выпрямляется - **лук посылает стрелу** в точку прицеливания.

ЖДАТЬ:

- **до звука попадания** стрелы в щит

ПРОЧУВСТВОВАТЬ:

- горизонтальную **линию** выстрела



► Ощущать/чувствовать:

- **максимальную** длину лучной руки и обеих ног;
- **разворот** обеих предплечий;
- нижний край тянущей лопатки **максимально** притянут к позвоночнику;
- **крюк** пальцев - **за мочкой уха** или дальше (на затылке)

0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Наконечник) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / **5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ**

ВОССТАНОВИТЬ:

- дыхание

РАССЛАБИТЬ:

- все мышцы,
которые принимали
участие в выстреле

АНАЛИЗИРОВАТЬ:

- удалось-ли в точной
последовательности
выполнить **каждый
элемент качественно**, без
возвращения 'назад' для его
под-корректировки;
- удалось-ли почувствовать
**вертикальную линию
выстрела** посредством
вертикальной позиции
крюка пальцев, посредством
вертикальной позиции
тетивы/лука
во время дотяга/выпуска;
- удалось-ли **активно
использовать тянущую
лопатку** (или только
чувствовать её) во время
выстрела;
- **взаимосвязь** качества
концовки выстрела и места
попадания стрелы в щит

ЗАПОМНИТЬ:

- лучшее из удавшегося
в произведённом
выстреле

