

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:

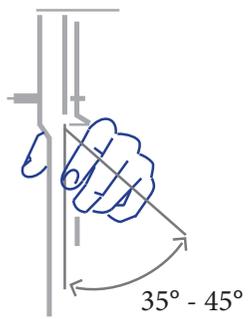
- ремешок на большой и **указательный** палец (на указательном пальце - выше среднего сустава);
- **ступни ног** на ширине плеч;
- **стрелу** на тетиве и полочке (ведущим пером - от лука);
- **лучную кисть** на рукоятке: позволить ладони соскользнуть в глубину накладки; мизинец, безымянный и средний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

► **Ощущать/чувствовать:**

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

РАЗВЕРНУТЬ:

- оба **предплечья**

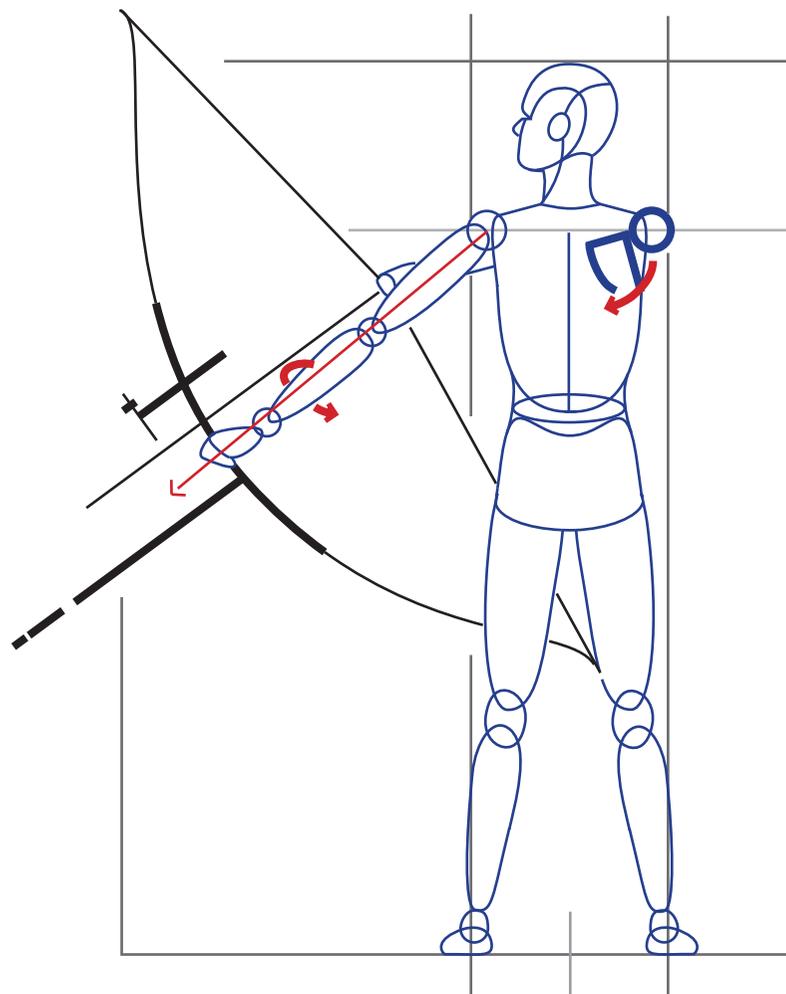


ВЫТЯНУТЬ:

- **лучную руку** на максимальную длину

ПОД-РАСТЯНУТЬ*:

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



ОПРЕДЕЛИТЬ:

- **точку прицеливания**, указывая на неё подбородком;
- **остаться 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

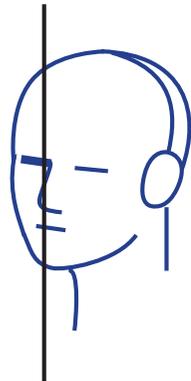
опереться на большие пальцы ног

Упор руки:

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

ГОЛОВА:

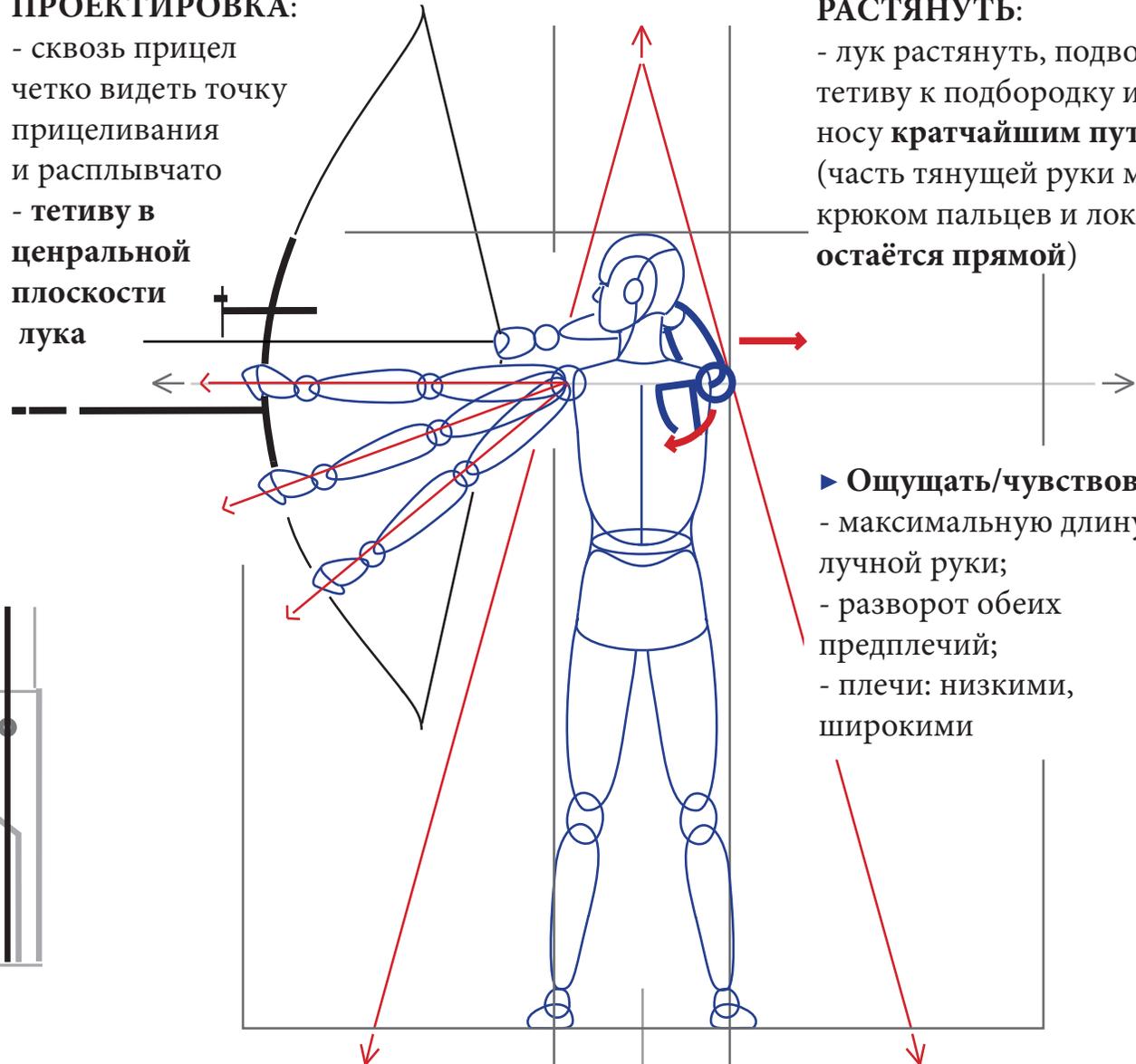
- чуть заметный 'да'-кивок в направлении точки прицеливания



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

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

ВИДЕТЬ:

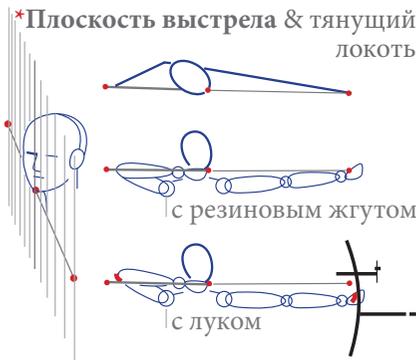
- **периферическим** зрением как **тетива** вначале отходит чуть в сторону, затем **возвращается в плоскость выстрела*** - центральную плоскость лука

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 **центральную 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 **тянущий 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 дотянуть **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

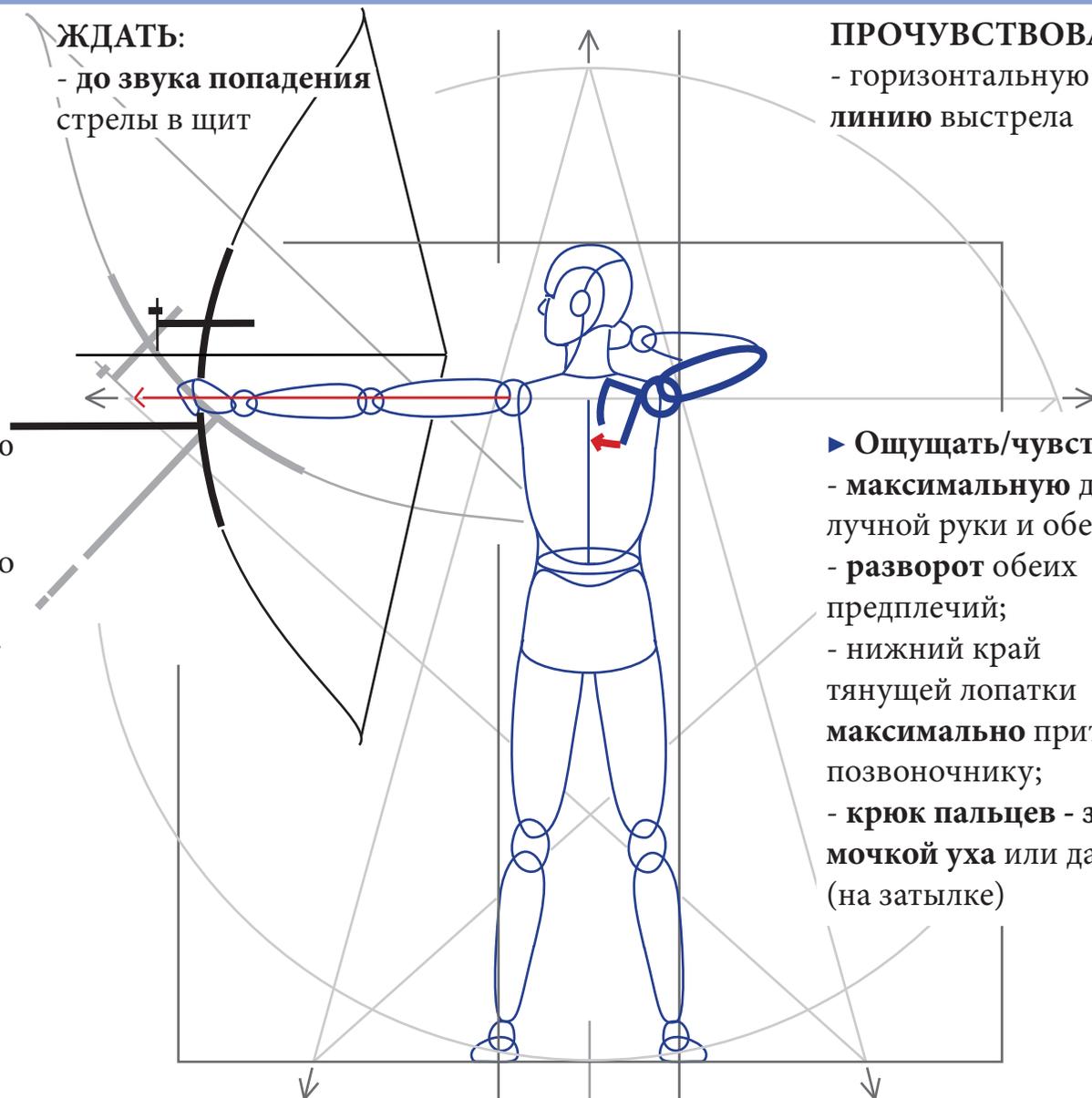
** В момент свободного скачка лука вперед тетива выпрямляется - **лук посылает стрелу в точку прицеливания.**

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

