

II. УПРАЖНЕНИЕ С РЕЗИНОВЫМ ЖГУТОМ

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

Цель: освоить **последовательность** построения выстрела.

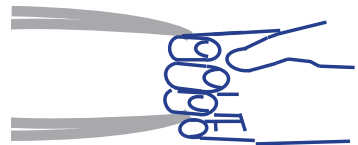
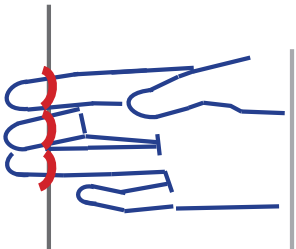
Понятия: точка упора лучной руки (в рукоятку лука), точка прикладки (тетивы в подбородок), полная растяжка (расстояние между точкой упора и прикладкой), глаз прицеливания; **воображаемая горизонтальная линия выстрела** - это линия, скрепляющая триединство системы мишень-лук-стрелок, проходящая соответственно **через точку прицеливания - мушку прицела - тянущий локоть** (в упражнении с резиной мушку прицела заменяет точка упора кисти лучной руки).

Спортивный инвентарь: резиновый жгут (длинный, легко растягивающийся)

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

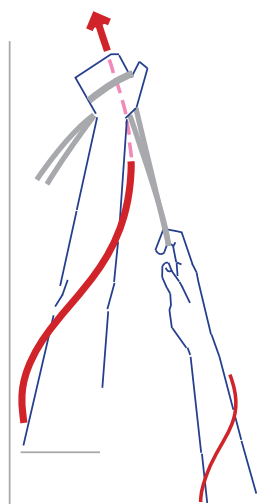
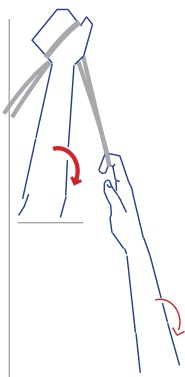
РАЗМЕСТИТЬ:

- **ноги** на ширине плеч;
- **резину** в последнем (дистальном) изгибе пальцев, чуть согнув средний палец;
- **большой палец** на верхней половине ладони (расслаблен);
- **мизинец** легко согнут под безымянным пальцем



РАЗВЕРНУТЬ:

- оба предплечья* **по часовой стрелке** (для стрелков с **правой ведущей** - **тянущей рукой**)

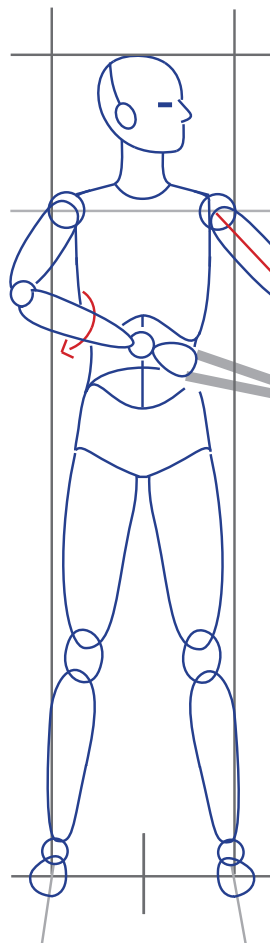


► Ощущать/чувствовать:

- спиралеобразное мышечное напряжение лучной руки - **до** плечевого сустава; тянущей руки - **до** локтевого сустава

ВЫТЯНУТЬ:

- лучную (опорную) руку на **максимальную длину** (плечо остаётся низким)



ПОД-РАСТЯНУТЬ:

- **резину** под-растянуть, активировав мышцы вокруг тянущей лопатки;
- **тянущий локоть**, чуть **приподняв**, поместить в направлении удлинения резины (плечо - в низу)



ОПРЕДЕЛИТЬ:

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

* Разворот предплечья лучной руки:

- стабилизирует упор кисти в лук;
- активизирует трицепс, увеличивая этим общую стабильность руки.

Разворот предплечья тянущей руки:

- предотвращает сползание безымянного пальца с тетивы;
- перемещает на себя напряжение с запястья;
- способствует вертикальному положению кисти во время выпуска.

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

Три точки опоры: две ступни, упор руки.

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 до тех пор, пока мушка прицела (со жгутом - упор кисти) встанет между точкой прицеливания и **глазом прицеливания***

ГОЛОВА:

- сделать чуть заметный 'да'-кивок** в сторону точки прицеливания (для оптимальной прикладки тетивы у срезков с коротким носом)

* Глаз

прицеливания - глаз **со стороны тянущей руки**; другой глаз прищурен или совсем закрыт. Только если глаз прицеливания ярко выражено доминантен, можно целиться с двумя открытыми глазами.



** Это конечная позиция головы или последняя возможность корректировки её положения для предстоящего выстрела.

► Ощущать/чувствовать:

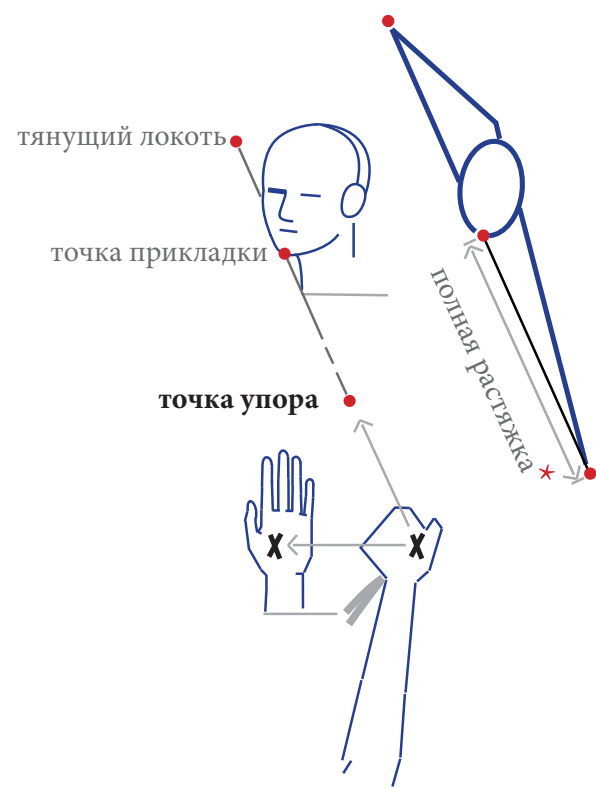
- длину **шеи**;
- **подбородок** указывает на точку прицеливания;
- правую линию **челюсти** - над линией пальцев ног

► Ощущать/чувствовать:

- активными **две ступни, упор руки**;
- **высота тянущего** локтя - между плечевым суставом и мочкой уха

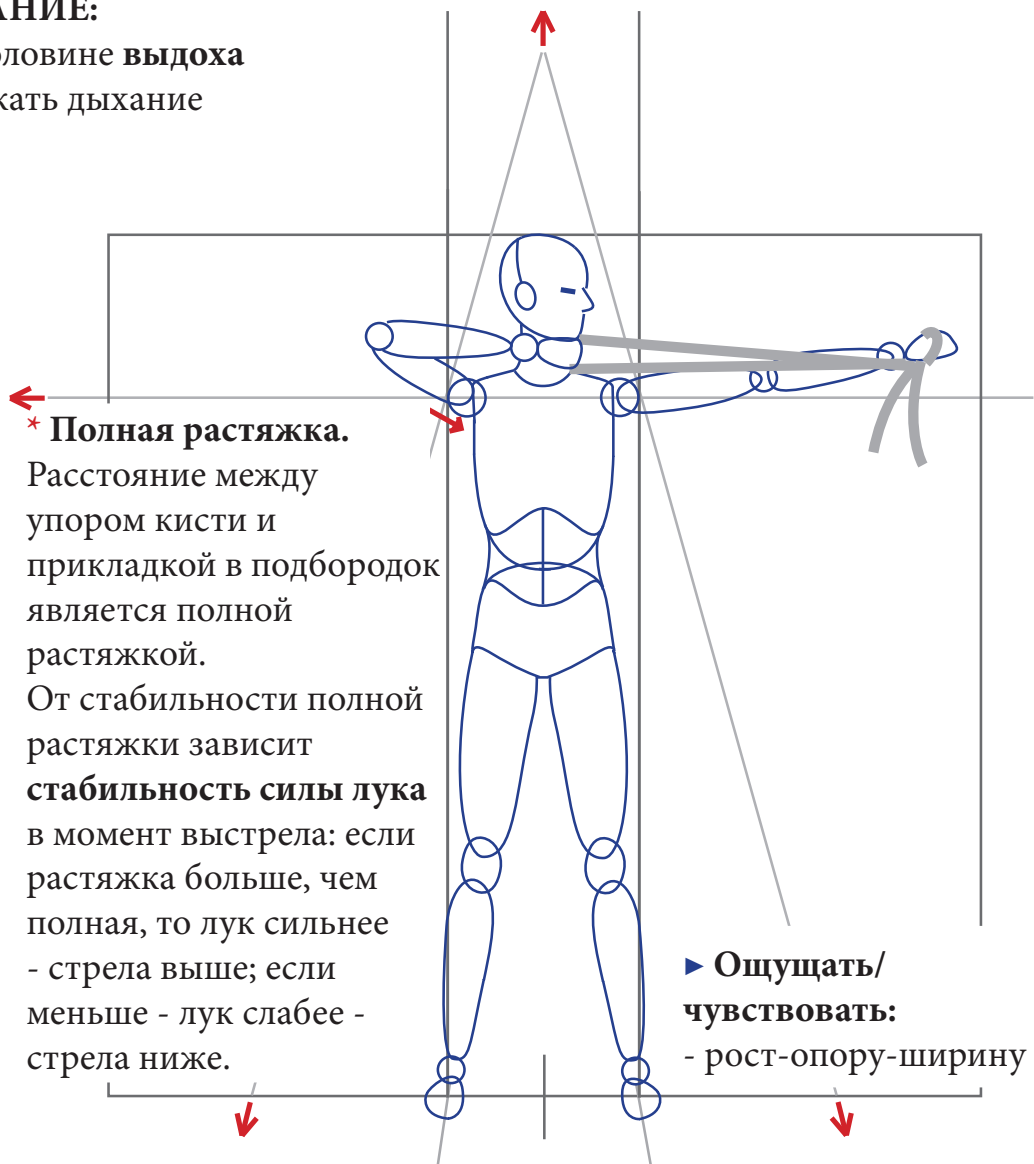
СМОТРЕТЬ :

- на точку упора кисти,
направляя тянущий локоть
 в противоположное
 упору в лук направление



ДЫХАНИЕ:

- на половине **выдоха**
 задержать дыхание



ПРИКЛАДКА:

- тянущим локтем
 плотно завести резину
 в точку прикладки на
 середине подбородка,
 заведя при этом **локоть**
на одну линию с
точкой упора лучной
 руки (с луком - чуть
 выше стрелы - в
 центральную плоскость
 лука)

► Ощущать/ чувствовать:

- одну линию от точки
 упора лучной руки
 через точку прикладки в
 подбородке и тянущий
 локоть;
 - как мышцы спины
 перемещают нижнюю
 часть тянущей лопатки
 ближе к позвоночнику

► Ощущать/
 чувствовать:
 - рост-опору-ширину

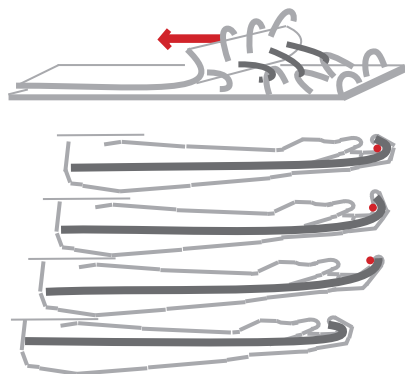
0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ГОЛОВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор) – ЗАВЕСТИ (Локоть) /
3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

СМОТРЕТЬ:

- на выбранную точку прицеливания,
увеличивая мышечное напряжение вокруг тянущей лопатки

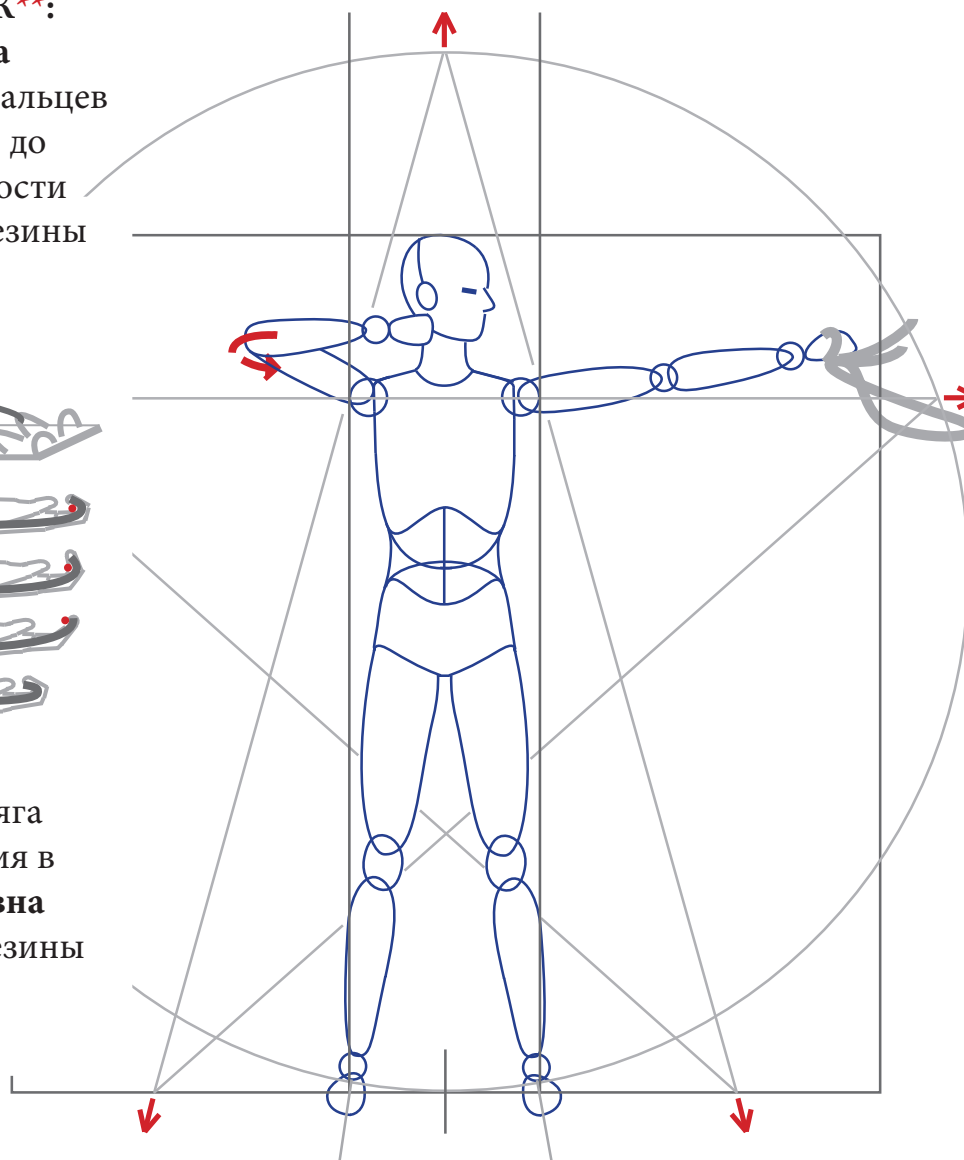
ДОТЯГ*/ВЫПУСК:**

- **тянущая лопатка**
дотягивает крюк пальцев в точке прикладки до предельной плотности и стягивает их с резины (тетивы)



* В то время как **дотяг** увеличивает силу **натяжения** резины (лука), мышечное напряжение крюка пальцев остается неизменным. А вот **форма крюка пальцев** инвариантна: **меняется** с сильно загнутой на менее загнутую и после стягивания с резины сразу восстанавливает изначальную форму.

*** На момент дотяга сила сопротивления в крюке пальцев **равна** силе натяжения резины (лука) на **полной** растяжке.



** **Выпуск** сравним с принципом работы крючков липучки. Они стаскиваются с петель за счет уменьшения глубины захвата, будучи при этом совершенно **пассивными**.

Для **идеального выпуска** резина (тетива) должна плотно сидеть в подбородке. Оптимальное **направление выпуска** дает **тянущий локоть**, следующий по окружности корпуса.

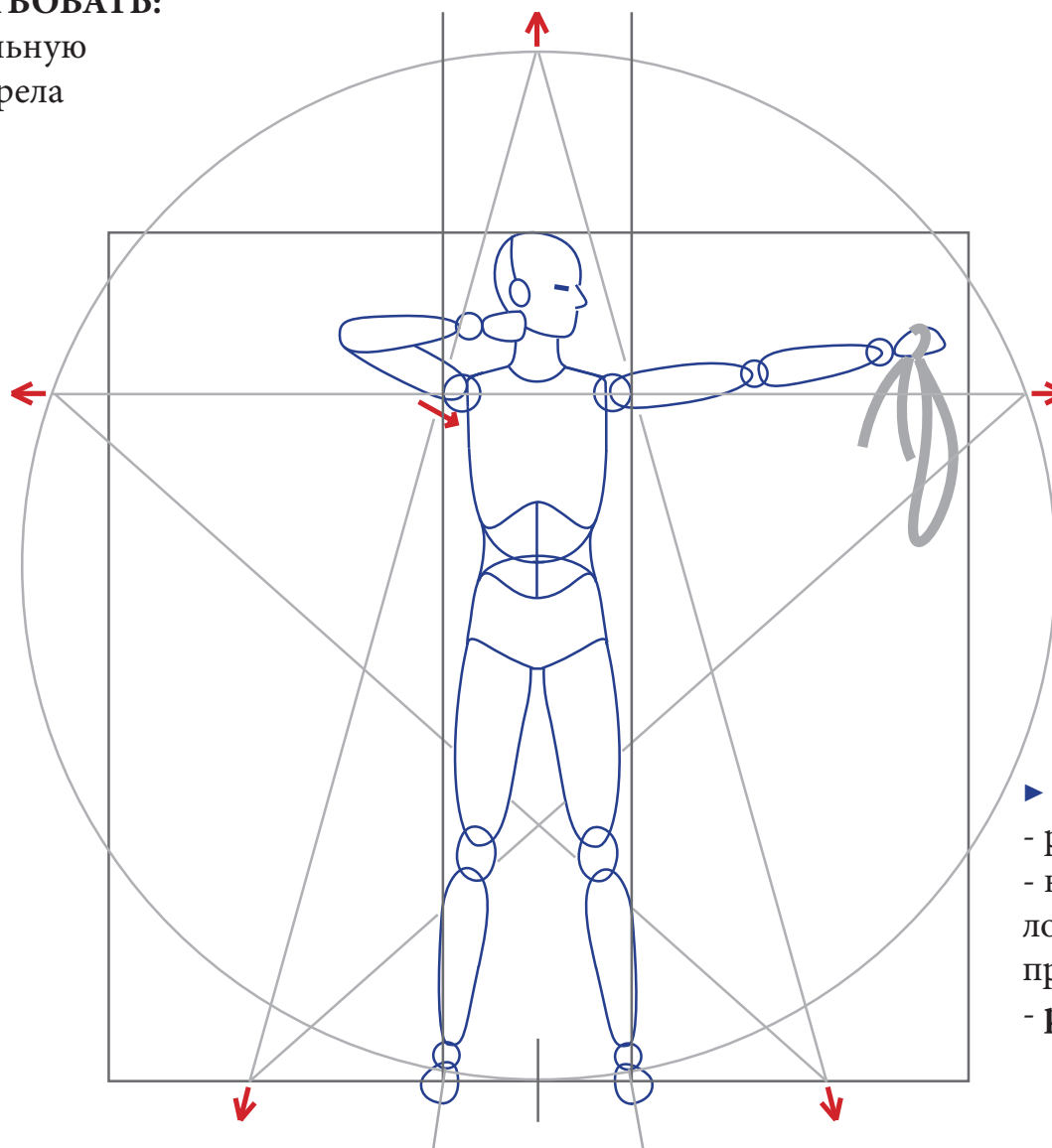
0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ГОЛОВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор) – ЗАВЕСТИ (Локоть) /
3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / **4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ** / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

ПРОДЕРЖАТЬ:

- **всё мышечное
напряжение**,
продолжая целиться и
телом, и взглядом
в выбранную точку
прицеливания

ПРОЧУВСТВОВАТЬ:

- горизонтальную
линию выстрела



► **Ощущать/чувствовать:**

- разворот предплечий;
- нижний край тянущей
лопатки **максимально**
притянут к позвоночнику;
- **рост-опору-ширину**

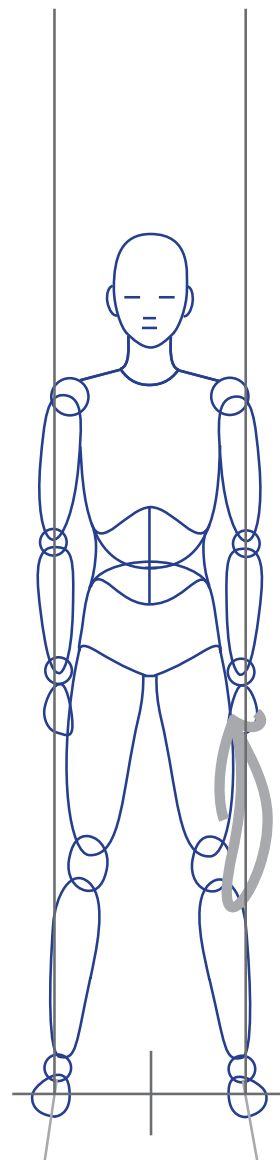
0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ГОЛОВА (Проектировка) / 2. СМОТРЕТЬ (Упор) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / **5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ**

ВОССТАНОВИТЬ:

- дыхание

РАССЛАБИТЬ:

- все мышцы, которые принимали участие в имитации выстрела



АНАЛИЗИРОВАТЬ:

- удалось-ли оставить **баланс** подконтрольным (ощущать свои стопы активными);
- сохранилась-ли **максимальная длина лучной руки** при её подъеме в точку прицеливания;
- остались-ли **оба плеча** широкими и **низкими**;
- удалось-ли точку упора лучной руки, резину в точке прикладки и тянущий локоть разместить **на единой линии**;
- удалось-ли **тянущую лопатку** задействовать на протяжении всей имитации выстрела