

Kontrolní seznam průběhu výstřelu

Stejně kroky ve stejném pořadí u každého šípu

Pro reflexní luk, barebow i kladkový luk. Ke každému kroku si запиšte jedno krátké klíčové slovo a používejte ho na čáře.

PRŮBĚH VÝSTŘELU

#	KROK	CO ZKONTROLOVAT	MOJE KLÍČOVÉ SLOVO
☐	1 Postoj	Chodidla při každém výstřelu na stejném místě; váha rovnoměrně, tělo uvolněné a vzpřímené	_____
☐	2 Založení šípu	Šíp nasazený na nockovacím bodě, vodící letka ve své obvyklé poloze	_____
☐	3 Uchopení	Uchopit tětivu (prsty nebo vypouštěčem); uvolněná luková ruka vždy na stejném místě rukojeti	_____
☐	4 Zvednutí luku	Zvednout luk, rameno lukové ruky dole; před nátahem ho nasměrovat k terči	_____
☐	5 Nátah	Jeden plynulý nátah vedený zády, ne paží; luková paže zůstává v klidu	_____
☐	6 Ukotvení	Stejné kontaktní body na obličejí při každém výstřelu; nátah končí na stejném místě	_____
☐	7 Míření a expanze	Nechat bod míření usadit ve středu; pracují záda, ne paže	_____
☐	8 Vypuštění	Uvolnit prsty nebo nechat vypouštěč spustit; bez škubnutí	_____
☐	9 Dokončení výstřelu	Držet pozici, dokud šíp nedopadne; luková paže nahoře, pohled na terč	_____

PŘED KAŽDOU SÉRIÍ

- ☐ Zkontrolovat vítr, světlo a terén pod nohama
- ☐ Zvolit jeden procesní cíl pro sérii
- ☐ Nadechnout se a zklidnit před vstupem na čáru

KDYŽ SE VÝSTŘEL ROZPADNE

- ☐ Pokud krok nesedí, povolit nátah s lukem mířícím na terč nebo jiným bezpečným směrem a začít znovu od postoje
- ☐ Hodnotit výstřel podle průběhu, ne jen podle zásahu
- ☐ Po sérii si poznamenat, který krok selhal

VAŠE VYBAVENÍ

Reflexní luk a barebow: „uchopení“ znamená položit prsty nebo chránič na tětivu; ukotvení bývá pod bradou nebo v koutku úst; při expanzi dál pracují záda (u olympijského luku často přes klapku); po vypuštění tažná ruka klouže podél obličejí dozadu.

Kladkový luk: „uchopení“ znamená zacvaknout vypouštěč, obvykle do D-loopu; ukotvení je poloha ruky, často ověřovaná přes Peep Sight a Kissar Button; držet nátah proti stěně a nechat vypouštěč překvapivě spustit.

