

Lista kontrolna procesu strzału

Te same kroki, w tej samej kolejności, przy każdej strzale

Dla łuku klasycznego, barebow i bloczkowego. Wpisz jedno krótkie słowo-klucz do każdego kroku i używaj go na linii.

CYKL STRZAŁU			
#	KROK	CO SPRAWDZIĆ	MOJE SŁOWO-KLUCZ
☐ 1	Postawa	Stopy w tym samym miejscu przy każdym strzale; ciężar równo, ciało rozluźnione i wyprostowane	_____
☐ 2	Nakładanie	Strzała założona przy punkcie nockowania, lotka prowadząca w zwykłym położeniu	_____
☐ 3	Chwyt cięciwy	Założ palce lub spust na cięciwę; luźna dłoń łucznicza zawsze w tym samym miejscu rękojeści	_____
☐ 4	Uniesienie łuku	Unieś łuk, bark ręki łuczniczej nisko; skieruj łuk na tarczę przed naciąganiem	_____
☐ 5	Naciąg	Jeden płynny naciąg prowadzony plecami, nie ramieniem; ręka łucznicza nieruchoma	_____
☐ 6	Zakotwiczenie	Te same punkty styku na twarzy przy każdym strzale; naciąg kończy się w tym samym miejscu	_____
☐ 7	Celowanie i ekspansja	Pozwól, by punkt celowania uspokoił się na środku; pracuj plecami, nie ramionami	_____
☐ 8	Zwolnienie cięciwy	Rozluźnij palce lub pozwól spustowi zadziałać; bez szarpania	_____
☐ 9	Utrzymanie po strzale	Trzymaj pozycję, aż strzała trafi; ręka łucznicza w górze, wzrok na tarczy	_____

PRZED KAŻDĄ SERIĄ

- ☐ Sprawdź wiatr, światło i podłoże
- ☐ Wybierz jeden cel procesowy na serię
- ☐ Oddychaj i uspokój się przed wejściem na linię

GDY STRZAŁ SIĘ ROZSYPUJE

- ☐ Jeśli coś jest nie tak, zejdz z naciągu z łukiem skierowanym na tarczę lub w inną bezpieczną stronę i zacznij od postawy
- ☐ Oceniaj strzał po procesie, nie tylko po miejscu trafienia
- ☐ Po serii zapisz, który krok zawiódł

TWÓJ SPRZĘT

Łuk klasyczny i barebow: „chwyt cięciwy” to ułożenie palców lub osłony na cięciwie; zakotwiczenie zwykle pod brodą lub w kącie ust; ekspansja to dalsza praca pleców (w łuku olimpijskim często przez klikier); po zwolnieniu dłoni naciągowa przesuwana się do tyłu wzdłuż twarzy.

Łuk bloczkowy: „chwyt cięciwy” to napięcie spustu, zwykle na pętli D-loop; zakotwiczenie to pozycja dłoni, często sprawdzana przez Peep Sight i Kisser Button; trzymaj naciąg na ścianie i pozwól, by spust zadziałał jako zaskoczenie.

