

# 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 |
| <input type="checkbox"/> 1 | Postawa               | Stopy w tym samym miejscu przy każdym strzale; ciężar równo, ciało rozluźnione i wyprostowane | _____            |
| <input type="checkbox"/> 2 | Nakładanie            | Strzała założona przy punkcie nockowania, lotka prowadząca w zwykłym położeniu                | _____            |
| <input type="checkbox"/> 3 | Chwyt cięciwy         | Założ palce lub spust na cięciwę; luźna dłoń łucznicza zawsze w tym samym miejscu rękojęści   | _____            |
| <input type="checkbox"/> 4 | Uniesienie łuku       | Unieś łuk, bark ręki łuczniczej nisko; skieruj łuk na tarczę przed naciąganiem                | _____            |
| <input type="checkbox"/> 5 | Naciąg                | Jeden płynny naciąg prowadzony plecami, nie ramieniem; ręka łucznicza nieruchoma              | _____            |
| <input type="checkbox"/> 6 | Zakotwiczenie         | Te same punkty styku na twarzy przy każdym strzale; naciąg kończy się w tym samym miejscu     | _____            |
| <input type="checkbox"/> 7 | Celowanie i ekspansja | Pozwól, by punkt celowania uspokoił się na środku; pracują plecy, nie ramiona                 | _____            |
| <input type="checkbox"/> 8 | Zwolnienie cięciwy    | Rozluźnij palce lub pozwól spustowi zadziałać; bez szarpania                                  | _____            |
| <input type="checkbox"/> 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, zejź 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 zapięcie spustu, zwykle na pętli D-loop; zakotwiczenie to pozycja dłoni, często sprawdzana przez Peep Sight i Kiss Button; trzymaj naciąg na ścianie i pozwól, by spust zadziałał jako zaskoczenie.

