



Čas přípravy
30 minut



Čas realizace
dle domluvy



Prostor
ohrazený



Roční období
léto



Počet účastníků
10



Věková kategorie
12–14 let

LUKOSTŘELBA

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: k učení, ke komunikaci, sociální a personální, pracovní.

Konkrétní cíl: Naučit se správně a bezpečně střílet z luku.

Motivace: Luky a šípy, kdo by si to nechtěl zkusit. Natáhnout tětivu, zamířit, nadechnout se a vystřelit a pozorovat, jak šíp letí... Kam se asi zapíchne?

Potřeby: Luk, šípy, terče.

K tomuto metodickému listu je pracovní list S16A.

Provedení: Není důležité, je-li střelec pravák nebo levák. Záleží na tom, které oko je dominantní.

Opačná ruka pak drží luk. Je několik způsobů, jak to zjistit, ale nejjednodušší je používat stejné oko, jako při střelbě ze vzduchovky.

K terči stojíme bokem. Špičky nohou spočívají na spojenci mezi námi a terčem. Nohy jsou mírně rozkročené a chodidla téměř rovnoběžně. Tak se nám podaří mít rovně kyčle a také ramena.

Šíp zakládáme do luku z té strany, kde luk držíme tak, aby s tětívou svíral pravý úhel. Je dobré udělat si na tětívě značku.

Tětivu napínáme zaháknutou za poslední články ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku, šíp je mírně sevřen mezi prvními dvěma prsty a palec směřuje volně do dlaně. V žádném případě nesmíme držet šíp mezi palcem a ukazovákem!

Při míření je ruka držící luk rovně upažena a loket druhé ruky směřuje přímo dozadu jakoby byl prodloužením šípu. Prsty se šípem opírají o spodní část obličeje, v podstatě pod bradu, vždy však na stejné místo. Hrot šípu pak směřujeme na bod míření – zpravidla to nebývá střed terče.

K výstřelu dojde narovnáním všech tří prstů držících tětivu tak, jako bychom chtěli v postoji ještě okamžik setrvat. Přitom sledujeme dráhu letu. Je dobré vyzkoušet si celý postup bez šípu.

Tato pravidla nejsou zdaleka tak složitá, jak by se zdálo na první pohled, a dokonce předškoláci mohou při jejich dodržení úspěšně zasáhnout terč.

Sportovní střelci se trefí i na 90metrovou vzdálenost. My se však spokojíme pro začátek se vzdáleností 10–15 metrů, kterou můžeme zvyšovat podle zdatnosti střelců. Terč vyrobíme snadno z kartonové krabice, naplněné starým textilem. Šíp se do kartonu snadno zabodne, ale textilem neproletí, takže křídélka šípu zůstanou uchráněna. Na karton namalujeme tři soustředné kružnice a označíme je od nejmenší pěti, dvěma a jedním bodem, což pro naše účely dostačuje. Takovýto terč umísťujeme nejlépe přímo na zem, aby šípy, které jej minou, nelétaly příliš daleko. Nestřílíme proti zdi, vratům apod., protože bychom šípy nárazem na tvrdou plochu snadno zničili. Jejich životnost prodloužíme rovněž opatrným vytažováním z terče či ze země, vždy rovnoběžným tahem tak, že je uchopíme ne na konci, ale u místa vpichu.

Použitá literatura: www.sportovni.net/luk/pravidla.

Na tuto aktivitu lze navázat na celorepublikových akcích (setkání pionýrských oddílů, různé formy Pionýrské stezky). Dále přibližuje Ideály Pionýra: Poznání a Překonání.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Neustálý dozor vedoucího. Děti hyperaktivní, neklidné, nebo naopak ty, které hůře vnímají a nerespektují nějaké společné domluvy a pravidla, je nutné mít neustále pod dohledem. Vhodné je např. jasně a viditelně vyznačit prostor, kde mohou být, zajistit nějakou další aktivitu, aby měly zaměstnání v době, kdy nemohou střílet. Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami.

Pozor na:

Soutěžíme tak, že každý střelec vystřelí na terč sadu čtyř až šesti šípů, zapíšeme součet bodů v sadě a jednotlivá kola opakujeme libovolně dlouho podle chuti. Věkové kategorie pro takto organizovanou soutěž nejsou nikterak rozhodující, protože skutečně záleží na šikovnosti, soustředění a dodržení správného postoje bez ohledu na věk.

- Nikdy nestřelíme, jestliže někdo stojí v zorném poli. U luku máme jako diváci výhodu – víme přesně, kdy má střelec nabit.
- Nikdy nestřelíme ve směru, kde je nepřehledný terén, např. keře, vysoká tráva, ale i okna. Vystřelíme-li naslepo šíp, jak daleko doletí, určitě doletí mnohem dál, než si myslíme.
- Vyvarujeme se střelby kolmo vzhůru. Vracející se šíp nasbívá právě tolik energie, kolik jí potřeboval k tomu, aby se dostal nahoru.

Úspěch při střelbě z luku spočívá především na správném uchopení a dodržení správného postoje. Luk totiž nemá mušku a hledí jako puška, a proto je míření mnohem více závislé na geometrii postoje, který musí být při každém výstřelu stejný. Přes úspěchy, které nás čekají, nikdy nezapomínejme, že luk byl a stále je zbraň!

Moje poznámky: