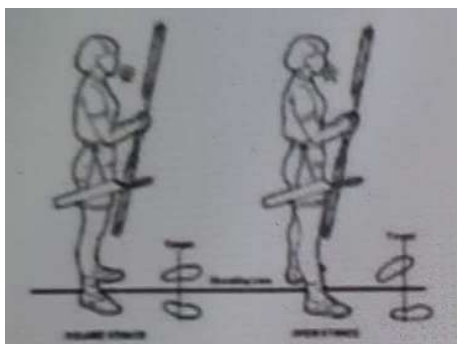


Sekvencia streľby v lukostreľbe

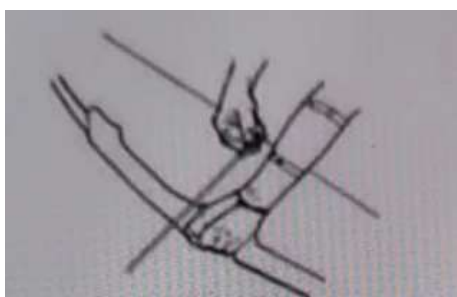
Sekvencia streľby v lukostreľbe, známa aj ako strelecký cyklus, zahŕňa sériu presných a opakovaných krokov, ktoré sú kľúčové pre dosiahnutie konzistentnej presnosti. Napriek individuálnym rozdielom medzi lukostrelcami sa základné fázy nemenia.

Kroky pri streľbe z luku:

1. **Postoj:** Stojíte kolmo na cieľ, s chodidlami na šírku ramien. Telo by malo byť uvoľnené a vyrovnané, s rovnomerne rozloženou hmotnosťou.



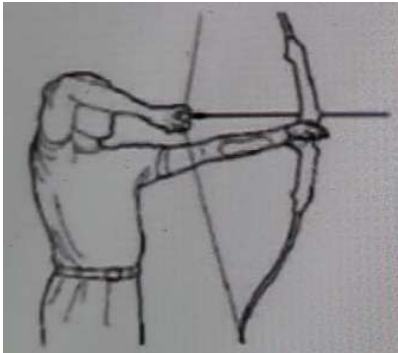
2. **Zakladanie šípu:** Šíp založíte na tetivu na označený nock point. Ukazovacia letka (inak farebná) by mala smerovať od luku.



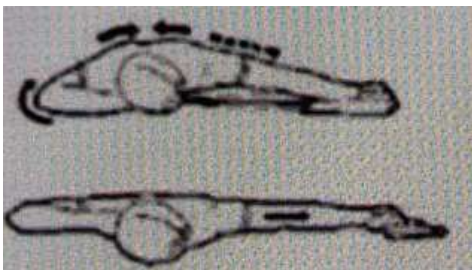
3. **Nastavenie:** Pripravíte sa na náťah. Uchopíte tetivu prstami (alebo spúšťačom) a prednú (tlačiacu) ruku vložíte do rukoväte, s uvoľneným úchopom.



4. **Prednáťah:** Luk mierne nadvihnete, aby ste dosiahli správnu polohu ramien a chrbta pred samotným náťahom.



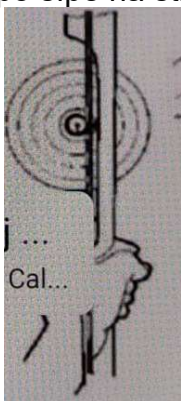
5. **Náťah:** S využitím chrbtových svalov plynulo a kontrolovane ťaháte tetivu smerom k tvári. Luk držte v rovnakej výške a s rovným chrbtom.



6. **Kotvenie:** Ruku s tetivou ukotvíte na presnom mieste na tvári (napríklad kútik úst alebo brada). Tento bod musí byť pri každom výstrele rovnaký, aby sa zabezpečila konzistencia.



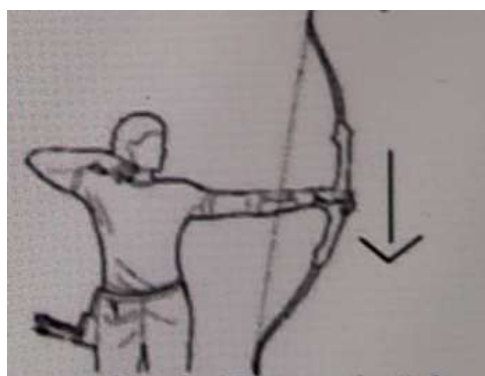
7. **Mierenie:** Zamierite na cieľ. S natihnutou tetivou a ukotvením ruky na tvári zrakom mierite po šípe na stred terča.



8. **Vypustenie:** Kontrolovaným uvoľnením prstov alebo spúšťača vypustíte tetivu. Kľúčový je plynulý a hladký pohyb, nie šklbnutie.



9. **Dokončenie:** Po vypustení šípu udržíte luk v rovnakej polohe a tlačiacu (prednú) ruku vystretú smerom k terču. To zabráni nežiaducemu pohybu, ktorý by mohol ovplyvniť dráhu letu šípu.



10. **Reflexia:** Analyzujete strelu a pripravujete sa na ďalšiu. Je to dôležitá súčasť učenia a zlepšovania techniky.

Vypracované z podkladov vďaka AI a FCB pre potreby členov LK Sagittarius