

## TRÉNINK LUKOSTŘELBY



### Oblečení

- Pohodlné sportovní oblečení výraznějších barev, na hrudi a pažích nejlépe přiléhavé, jinak je třeba zajistit (např. hrudním chráničem)
- Opasek
- Žádné šňůrky na oděvu (od kapuce mikiny), řetízky, náramky, dlouhé náušnice
- Dlouhé vlasy zajištěné dozadu
- Pevná uzavřená obuv – nejsou povoleny sandály a smekavá podrážka

### Vybavení

- Zkontrolovaný stav tětivy (omotávky, pevná vlákna bez rozpletení, navoskování)
- Zkontrolovaná ramena a jejich upevnění na středu luku
- Zkontrolované šípy – hladká rovná trubka (karbon zvláštní přístup), celistvý končík, pevně zasazený hrot a přilepené letky
- Nátepník, tab nebo rukavice, chránič hrudi (dle uvážení)
- Toulec

### Organizace tréninku

- Zahřátí – běh, švihadlo apod.
- Rozcvička, protažení svalů, balanční cvičení, kompenzační cvičení, lehké posilování
- Teorie – nový prvek nebo prohlubující informace k nácviku pro zlepšení techniky
- Nácvik techniky – střelba na slepý terč
- Praktická část – střelba s mířením