

NÁVOD K REFLEXNÍM LUKŮM

Základní bezpečnostní pravidla

Luk je sportovní náčiní, ale zejména **ZBRAŇ**. Střelili z luku děti je nezbytný dozor dospělých. Pro střelbu z luku platí podobná bezpečnostní pravidla jako pro střelbu ze střelné zbraně.

Nikdy nenapínáte luk, pokud nehodláte vystřelit.

Nikdy nestřelíte, pokud je někdo ve směru střelby.

Nikdy nestřelíte ve směru, kde je nepřehledný terén např. keře, vysoká tráva, terénní vlna, atp.

Nikdy nestřelíte kolmo vzhůru.

Nevystavujte luk ani jeho příslušenství vysokým teplotám např. za oknem auta, a podobně.

Šíp zakládejte na horní plochu rukojeti, nikdy ne na zápěstí ani jej nepřidržíte prsty.

Nikdy nenapínáte a nevypouštíte tětivu naprázdno!

Výstřel „naprázdno“ je nejčastějším důvodem prasknutí luku. Reklamace takto zničeného luku je způsobena hrubým porušením návodu k použití a nebude uznána.

SLOŽENÍ LUKU

Luk je složený ze 4 částí. 2ks ramen, střed luku a tětiva.

Vyšroubujte šrouby ve středu luku ze svých závitů. Poté vložte rameno luku do místa, kde byl původně šroub podle obrázku. Následně rameno upevněte zašroubováním šroubu, takto postupujte i u druhého ramena. Pro napnutí tětivy je zapotřebí stlačit ramena luku. **POZOR!! Pouze ramena luku nikoli střed luku!** Tuto operaci provádějte nejlépe ve dvou.



Na luku dále najdete další 4 otvory se závity. Slouží k montáži dokupovaného příslušenství.

Popis otvorů:

- otvor umístěný z čela středu luku slouží k zamontování stabilizátoru luku
- otvor umístěný ve vyhloubení (místě založení šípu) slouží k zamontování základky šípu
- další dva otvory v nejvyšší části středu luku z pravé strany slouží k zamontování mířidel luku

Návod ke střelbě

Základní postoj a míření

Úspěch ve střelbě z luku spočívá především na správném úchopu zbraně a správném postoji. Samotné míření je závislé na postoji, který by se neměl mezi jednotlivými výstřely měnit. Není důležité, zda střelec je levák nebo pravák. Mířte tím okem, které používáte k míření při střelbě z palných zbraní např. vzduchovky. Opačnou rukou držte luk.

K terči stůjte bokem. Špičky nohou spočívají na spojnici s terčem. Nohy jsou mírně rozkročené a chodidla téměř rovnoběžně – symetricky. Hlava je natočena bokem ve směru terče. Veškeré další pohyby a práce s lukem již neovlivňuje tuto základní polohu těla.

a.) Šíp zakládejte do luku z té strany, kde luk držíte tak, aby svíral pravý úhel s tětivou. Letka, barevně odlišná musí být kolmo k tětívě od luku. Šíp spočívá volně na horní ploše rukojeti.

Nepřidržíte jej prsty ani neopírejte o zápěstí.

b.) Tětivu napněte tahem dvou resp. tří prstů, držících ji posledními články. Prsty jemně svírají šíp, správně držení zápěstí zajistí, že šíp je jemně přitlačován k luku a nenutí vás přidržovat jej prsty. Polohu zápěstí je třeba natrénovat. Ruka držící luk je napnutá a zápěstí uvolněné. Loket napínající ruky směřuje přímo dozadu, jakoby

byla prodloužením šípů. Konečky prstů, svírající šíp a napínající tětívu, opřete ve spodní části tváře nebo pod bradou, vždy však ve stejném místě. Hrot šípů pak směřujte na bod míření – nebývá to střed terče.

c.) K výstřelu dojde narovnáním všech prstů držících tětívu tak, jako byste chtěli v postoji ještě okamžik setrvat. Přitom sledujte dráhu letu.

Při děletrvajících střelbě použijte chránič prstů, který je buď dodáván v sadě s lukem, nebo jej lze dokoupit samostatně. Zabráníte otlakům prstů, držících šíp a tětívu. Dále doporučujeme použít i chránič předloktí.

Se střelbou začínejte na vzdálenost 10 až 15 metrů, kterou můžete postupně zvyšovat podle zdatnosti. Terč pro střelbu použijte nejlépe dodávaná dopadiště z polyetylénu nebo slámová lisovaná dopadiště. Pro juniorské luky lze použít i podomácky vyrobené terčovnice z několika vrstev kartonu (pro napínací sílu cca 9-12 lb). Terč musí splňovat základní požadavek – musí zachytit letící šíp tak, aby nedošlo k jeho poškození. Deformaci a poškození letek. Při velikosti terče a jeho umístění pamatujte, že šíp se při nárazu na tvrdou překážku deformuje, případně zcela zničí.