

Классический лук и с чем его едят

В январском выпуске мы писали, что в стрельбе из лука существует три вида луков: классический («олимпик»), блочный (компаунд) и традиционный. Сегодня мы расскажем вам подробно про технику стрельбы из классического лука.

Перед тем как приступить к описанию техники стрельбы из классического лука, рассмотрим его основные составляющие элементы. Лук состоит из рукоятки, плеч (верхнего и нижнего) и тетивы. Если вы собрались покупать лук и не знаете, с какого усилия начать, то стоит обратить внимание на следующую деталь: саму рукоятку можно купить подороже, так как она прослужит вам долгие годы, а плечи можно покупать отдельно, в зависимости от степени улучшения вашей техники. Всем своим взрослым новичкам мы выдаём лук натяжением в 22 фунта. Если человек начинает с более сильного лука, то внимание от техники переходит на то, чтобы удержать всё натяжение. Но, тем не менее, покупать себе сразу лук с 22 фунтами мы

тоже не советуем. Так как сильным мужчинам уже со второго занятия можно переходить на 26-28 фунтов и дальше. В таких случаях мы рекомендуем начинать заниматься на клубных луках, которые предлагают инструкторы, а когда немного привыкнете к технике и осознаете свои возможности, можно приобрести собственный лук.

На рукоятке у лука расположена полка, плунжер и кликер. Левый конец плунжера является боковинкой полки. Эта боковинка нужна для регулятора жёсткости стрелы. Предварительно боковинка настраивается так, чтобы ось стрелы проходила через плоскость выстрела, чем и достигается максимальная кучность. Для новичков расскажем, что проверяется правильная настройка боковинки с помощью «голой» стрелы, то есть



без оперения. На трубку стрелы наматывается пластырь в том месте, где у остальных стрел из комплекта находится оперение так, чтобы вес такой стрелы был равен весу такой же стрелы с оперением. Начиная с 5 метров пристреливаем «голую» стрелу. Потом понемногу увеличиваем дистанцию. Если мы отходим дальше, а стрела без оперения полетела левее, значит, плунжер настроен слишком жёстко, если вправо – слишком мягко.

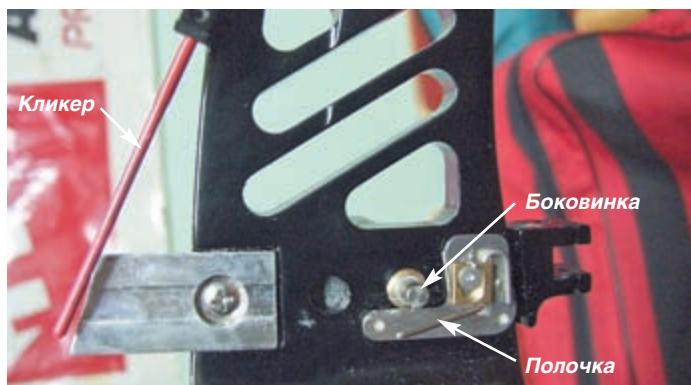
Кликер – это плоская пружина, определяющая момент прохождения наконечником стрелы контрольной отметки и сигнализирующая об этом звуком – щелчком. Благодаря одинаковому выпуску стрелы сразу после щелчка кликера разброс стрел будет значительно меньше.

Описанное выше необходимо проверять при первом знакомстве с классическим луком. Если вы один раз настроили лук правильно – он будет служить долго. При надевании тетивы на лук можно использовать несколько способов. Приведём самый распространённый. Для начала надеваем тетиву на ушко нижнего плеча. В левой руке удерживаем верхнюю петлю, правой рукой держим лук за верхнее плечо (ближе к ушку). Пропускаем правую ногу между луком и тетивой так, чтобы нижнее плечо лука упёрлось в икроножную мышцу на левой ноге. При этом нижнее ушко ни в коем случае не должно касаться

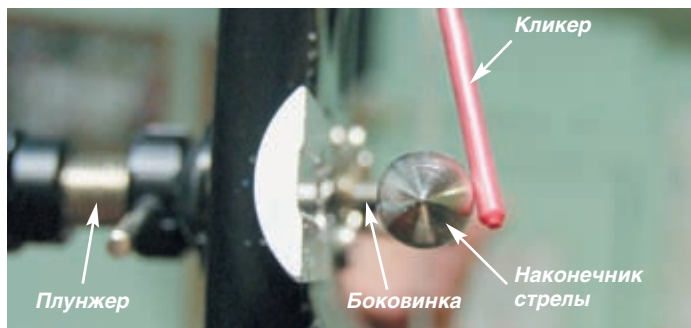
При надевании тетивы на лук чаще всего используют следующий способ: пропускаем правую ногу между луком и тетивой так, чтобы нижнее плечо лука упёрлось в икроножную мышцу на левой ноге, затем сгибаем лук, нажав правой рукой на переднюю поверхность верхнего плеча, и надеваем на его ушко другую петлю тетивы



Основными ошибками новичков, как правило, является нечеткая прикладка правой кисти к подбородку, задиранье левого плеча, зажимание левой кисти и тяга не мышцами правой лопатки, а правым бицепсом



На рукоятке у лука расположена полка, плунжер и кликер



Кликер – это плоская пружина, определяющая момент прохождения наконечником стрелы контрольной отметки и сигнализирующая об этом звуком – щелчком



После того как мы надели тетиву необходимо проверить «базу» – расстояние от упора в рукоятке (седловина рукоятки) до тетивы



«Голая» стрела для настройки жёсткости боковинки и такая же стрела с оперением



Правильный хват правой кисти за тетиву

пола. После этого сгибаем его, нажав правой рукой на переднюю поверхность верхнего плеча и надеваем на его ушко другую петлю тетивы. Если с первого раза не получилось, проверьте упор лука в правое бедро. Сгибая лук, надо следить, чтобы движение правой руки происходило в рабочей плоскости лука.

После того как мы надели тетиву необходимо проверить «базу» – расстояние от упора в рукоятке (седловина рукоятки) до тетивы. Она должна быть от 20 до 22 см. Один раз измерив, и убедившись, что ваша «база» составляет, например, 21 см, запомните это число. И каждый раз при надевании тетивы проверяйте его. Если «база» будет выставлена неправильно, то седло (специально обмотанное хлопчатобумажными нитками место, куда мы вставляем хвостовик стрелы) будет смещено, что повлечёт за собой неправильный вылет стрелы.

Итак, приступим к основам техники стрельбы из классического лука. Вставляем стрелу в гнездо таким образом, чтобы одно перо (обычно оно отличается цветом от двух других) было направлено прямо на вас или влево (все положения мы описываем для правой, так как они встречаются чаще). Перед тем, как растянуть лук, необходимо проверить свою «изготовку». «Изготовка» определяется положением ног, туловища, рук и головы по отношению к направлению стрельбы. Она должна быть естественной и не изменяться от выстрела к выстрелу. Ноги располагаем на ширине плеч, колени выпрямлены до конца. Закрепляем бёдра, ягодицы



Пример правильной «прикладки»: правая кисть четко под подбородком, тетива касается кончика носа и подбородка



Пример верхнего упора



Пример нижнего упора

и немного подтягиваем живот. Вес тела находится на мысочках, при этом пятки не должны отрываться от пола. Зацепляем правую кисть за тетиву таким образом, чтобы указательный палец был расположен над стрелой, а средний и безымянный – под ней, не касаясь стрелы. При этом зацепление должно происходить на первых фалангах пальцев, чтобы соскальзывать тетиве было проще и быстрее.

Стойка может быть открытая, боковая и закрытая. В закрытой стойке ноги находятся на ширине плеч, правая нога несколько отведена назад так, что стрелок частично повернут спиной к мишени. Закрытая стойка наименее удобна, поскольку требует сильного поворота головы к мишени. Кроме того, в этой позиции тетива при выпуске может попасть по плечу или руке стрелка. Поэтому эта стойка наименее распространена среди спортсменов. При боковой стойке ноги также находятся на ширине плеч, но на одной линии. Это позволяет выровнять тело по линии выстрела. Такая стойка намного удобнее закрытой и вероятность попасть тетивой по руке не так высока. Этой стойкой пользуется большинство профессиональных лучников. При открытой стойке ноги также находятся на ширине плеч, но правая нога (у правой) вынесена вперед, носки стоп стоят под углом в 45° к линии выстрела. Это любимая стойка новичков, т. к. она оставляет больше свободы руке с луком, тетива не попадает на руку.

Первое, что мы делаем при растяжении лука – это выставляем полностью выпрямленную левую руку вперед. При этом стоит обратить внимание на упор левой кисти. Существует высокий и низкий хват. При высоком хвате лучник упирается местом, расположенным между большим и указательным пальцами левой руки, не прикасаясь при этом подушечкой кисти к рукоятке. В низком же хвате наоборот. Весь упор приходится на подушечку. Я своим ученикам советую всегда использовать низкий хват, так как плоскость соприкосновения кисти и упора рукоятки в таком случае больше, и лук при натяжении меньше болтается.

Ещё одной важной частью является «прикладка» правой кисти. Именно от одинаковой «прикладки» зависит кучность стрельбы. Спортсмены прикладывают правую кисть четко под подбородок ближе к шее. При этом ни в коем случае не костяшкой большого пальца. Большой палец и мизинец не участвуют в тяге тетивы. Некоторые спортсмены закладывают большой палец правой руки за шею, но лично мне известно много лучников, которые в последующем переучивались к прикладке без упора большим пальцем, так как он приводил к определенным ошибкам. Важно также и то, что фиксация тетивы должна происходить в двух точках: в подбородок и в кончик носа. Всё это создаёт нам определенное положение головы, которое мы, при соблюдении всех указанных выше точек соприкосновения, будем повторять от выстрела к выстрелу, что обеспечит хорошую кучность при стрельбе.

Далее – прицеливание. Целимся правым глазом, левый закрываем. Мушка при прицеливании должна всегда находиться строго слева от тетивы. Мушкой целимся четко в середину мишени (жёлтый круг на стандартных мишенях).

Положение левой руки после выстрела: сама рука осталась на месте, кисть расслаблена и не держит лук





Мушкой мы целимся четко в середину мишени (желтый кружок на стандартных мишенях)

Следующий этап – выстрел. И тут не всё так просто. Если мы просто расслабим пальцы тянущей руки, то стрелы у нас полетят правее. Почему? Потому что мы «сломаем» плоскость выстрела. Чтобы выстрел произошел ровно в плоскости, следует немного потянуть мышцы правой лопатки и правый локоть назад. При этом кисть, проходя четко вдоль подбородка, оканчивает движение за ухом. Расцепление пальцев и тетивы происходит в первый же момент тяги, остальной ход кисти осуществляется по инерции.

После выстрела расслабленная левая кисть падает под тяжестью лука вниз, а сама левая рука остается на месте точно в таком же положении, как и во время растяжения. Удержание левой руки происходит за счёт её трицепса.

Весь выстрел происходит на полувыдохе, причём вдох перед натяжением тетивы естественный, неглубокий. Во время дотяга правой рукой после прицеливания важно не забывать про упор в левой руке. Часто новички, переключив всё внимание на вытяг правой рукой, забывают, что левой надо как бы выталкивать от себя лук в мишень. Иначе происходит смещение веса тела назад, и левое плечо оказывается выше, чем правое. Если у вас именно такая ошибка и к тому же «злбная» тетива постоянно набивает синяки на левой руке, немного перенесите корпус тела в сторону щита. Следите, чтобы левое плечо не задиралось, а располагалось ниже правого. Этого можно достичь, если изначально перед натяжением тетивы вы как бы втяните мышцы левого плеча вниз (мы говорим о подостной и малой круглой мышце) и не отпустите до самого конца выстрела.

Основными ошибками новичков, как правило, является нечёткая прикладка правой кисти к подбородку, задиранье левого плеча, зажимание левой кисти и тяга не мышцами правой лопатки, а правым бицепсом, что приведёт к нарушению плоскости выстрела, и стрелы полетят правее.

Если вам очень хочется посмотреть на свои ошибки со стороны, попросите друзей сфотографировать или снимать вас на камеру. Вы сами всё увидите, поскольку правильный выстрел выглядит, прежде всего, красиво. Также все тренеры по стрельбе из лука советуют во время тренировки убирать все лишние мысли из головы и чувствовать гармонию между своим телом и луком. Вы должны слиться в единое. И тогда всё получится. Наслаждайтесь!

