

# OBSAH

## DÍL PRVNÍ

<i>Kapitola I</i>	První lidé a luk . . . . .	5
	Povídka o zrození luku . . . . .	6
<i>Kapitola II</i>	Třídíme luku. . . . .	10
	O materiálu . . . . .	11
	Výroba hrotů . . . . .	12
	O třetivách . . . . .	15
<i>Kapitola III</i>	Mládí luku . . . . .	18
	Luk jako hudební nástroj . . . . .	18
	Cesty šípů . . . . .	19
<i>Kapitola IV</i>	Doplňkové předměty lučičnické . . . . .	20
	Otrávené šípky . . . . .	22
<i>Kapitola V</i>	Cesta k pramenům lučičnictví . . . . .	24
	Lukostřelecké hry a zvyky . . . . .	26
<i>Kapitola VI</i>	Japonsko . . . . .	29
	Korea a národové severní Asie . . . . .	31
<i>Kapitola VII</i>	Tibet . . . . .	34
	Indie . . . . .	35
	Cesta z Indie do Austrálie . . . . .	36
<i>Kapitola VIII</i>	Země faraonů . . . . .	38
	Stateční lučičníci habešští . . . . .	41
	Lovecké kmeny africké . . . . .	44
	Obyvatelé Arabského poloostrova a Blízkého Vý- chodu. . . . .	46
<i>Kapitola IX</i>	Řekové . . . . .	51
	Římané . . . . .	54
<i>Kapitola X</i>	Luk v Evropě . . . . .	59
	Francie . . . . .	61
	Anglie . . . . .	63
	Sovětský svaz . . . . .	65
<i>Kapitola XI</i>	Luk v obou Amerikách . . . . .	67

<i>Kapitola XII</i>	Luk a šíp v naší vlasti . . . . .	73
	Lidové české závodění lučištnické . . . . .	76
	Sbor pražských lučištníků . . . . .	83
	Moderní československá lukostřelba . . . . .	84

## DÍL DRUHÝ

<i>Kapitola I</i>	Popis luku přímého . . . . .	88
	Tvary luků . . . . .	89
	Vybíráme si svůj luk . . . . .	94
<i>Kapitola II</i>	Síla luku . . . . .	96
	Něco o materiálu . . . . .	96
	Měření výkonnosti . . . . .	97
	Úprava luků . . . . .	101
<i>Kapitola III</i>	O šípech . . . . .	103
<i>Kapitola IV</i>	Tětiva . . . . .	113
	Chrániče prstů . . . . .	115
	Chrániče zápěstí a předloktí . . . . .	118
	Toulce a stojany na šípy . . . . .	119
	Oblek lukostřelce . . . . .	120
<i>Kapitola V</i>	O střelnicích . . . . .	122
	Střelnice stálé . . . . .	125
	Informační tabule pro oznamování výsledků . . . . .	129
	Další potřeby . . . . .	130
<i>Kapitola VI</i>	Metodický výcvik pro začátečníky . . . . .	132
<i>Kapitola VII</i>	Střelba s mířením . . . . .	142
	Praxe a styl . . . . .	145
	Trening nováčka . . . . .	151
<i>Kapitola VIII</i>	O stylu a chybách . . . . .	157
<i>Kapitola IX</i>	Střelba na dlouhé vzdálenosti . . . . .	161
<i>Kapitola X</i>	Rozptyl . . . . .	164
	Taktika vlastního výcviku . . . . .	170
	Nová mezinárodní sestava FITA . . . . .	177
	Úrazy a vady . . . . .	180
<i>Kapitola XI</i>	Pravidla lukostřelby . . . . .	182
	Doslov . . . . .	183