

Předmluva	3
PRVNÍ LIDÉ A LUK	4
Snad to takhle jednou začalo	4
Poznáváme luku	8
STANDARTNÍ LUK	10
Střed luku	10
Deflexní tvar	10
Ramena luku	13
H 25 70" 38 LBS	15
Tětiva a její vlastnosti	16
Výška tětivy - předpětí luku	17
Zopakujme si základní informace:	18
Počet vláken tětivy	18
Mířidla	19
Ovlivnění míření a manipulace s mířidly	21
Stabilizátory	24
ŠÍPY PRO STANDARTNÍ LUK	28
Jednotlivé typy a rozbor údajů značení na těle šípů.	29
Aluminium	29
X 10	29
A/C/E	29
HyperSpeed a A/C/C	30
BEMAN	30
Postup výběru je následovný:	31
Při výběru šípů je nutno znát tyto parametry:	31
Stanovení délky šípů	32
Hrot šípů	34
Kormidla šípů	37
Doporučené rozměry křidélek KURLY VANES	39
Nalepení turbínových kormidel.	39
Končíky	42
Jak stanovit vhodný výběr šípů	43
Jak tedy v začátcích postupovat?	44
Zkracování šípů	44
Zkracování aluminiových šípů.	45
Olepení šípů.	45
Jak postupovat při olepení šípů?	46
Postup montáže hrotů.	48
Demontáž hrotů	48
Poškození šípů a jejich oprava	48
Jak provést opravu	48
Výměna končíku šípů.	49
Správné vytahování zabodnutých šípů	50
ZAČÍNÁME	51
Vhodná síla luku	51
Jak provádět výběr?	52
Kompletace luku a jeho příprava ke střelbě	53
Příprava luku - základní nastavení.	56
OVLIVNITELNÉ PRVKY LUKU	59
Regulace ovlivnitelných prvků	59

Jak tedy správně postupovat při ladění luku?	59
Tiller	60
Umístění šípu na luku	
- základka, opěrka - button, lůžko	61
Sedélko uložení šípu	63
Označení rozměrů stabilizačních kroužků	65
PŘEHLED HODNOT ZÁKLADNÍHO NASTAVENÍ	66
VÝBAVA LUKOSTŘELCE	67
MÍŘENÍ	70
Míření obsahuje několik fází a změn:	70
ZÁKLADNÍ STŘELECKÁ TECHNIKA	73
Zásady lukostřelecké techniky	73
Základní prvky lukostřelecké techniky	73
Postoj	73
Založení šípu	75
Držení luku	75
Poloha levého ramene	78
Poloha lokte	79
Pravá ruka	80
Postavení hlavy	81
Kotvení	81
Zakotvení stranové	83
Napínání luku	83
Uvolnění tětivy - vypuštění	84
Zakončení	86
Dýchání	87
Příklad uspořádání dechu v lukostřelbě:	88
PŘEHLED DOPORUČENÉ STŘELECKÉ TECHNIKY	89
TRÉNINKOVÝ PLÁN ZAČÍNAJÍCÍCH STŘELCŮ	91
Cvičení s lukem	92
Postoj s lukem	93
První krok	93
Natažení tětivy	93
Míření	93
Výstřel	93
Experiment s mířidly	94
Zopakujeme si základní pravidla dobrého nastavení mířidel.	94
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY, KTERÝCH SE ZAČÁTEČNÍCI DOPOUŠTÍ	96
TESTOVÁNÍ A LADĚNÍ	98
Testování lukostřeleckého náčiní	98
Testování náčiní při stabilní poloze šípu na luku	98
Použití šípu bez kormidel	99
Testování z postupných vzdáleností	101
Jemné ladění	102
Testování z krátké vzdálenosti	103
Kontrola čistého výletu šípu z luku	103
ZHOTOVENÍ TĚTIVY LUKU	105
Zhotovení tětivy a středové omotávky	105
Postup při zhotovení nové tětivy	106
Zhotovení očka tětivy	109
Zhotovení středové omotávky pro lůžko šípu	111
Správná velikost středové omotávky	112

KLADKOVÉ LUKY	113
Střed kladkového luku	115
Deflexní typ	115
Rovný typ	116
Reflexní	116
Extrémně reflexní	116
Ramena kladkového luku	117
Lepená sendvičová ramena.	118
Odlévaná a lisovaná ramena	118
Kladky	119
Pomocná lanka	121
Výhybka pomocných lanek	123
Tětiva	124
Průhled v tětivě	125
Zaměřovač kladkového luku	126
Zakládky šípů	127
Lůžko šípů na tětivě	128
Vypouštěč tětivy	128
Stabilizátory	129
Informační údaje na štítku kladkového luku	129
VÝBĚR KLADKOVÉHO LUKU	131
Základní údaje pro kvalitní výběr luku	131
ŠÍPY PRO KLADKOVÝ LUK	133
Výběr šípů pro kladkový luk	133
ZÁKLADNÍ PRVKY NASTAVENÍ	134
Nastavení základních prvků kladkového luku.	134
Tiller	134
Maximální délka nátahu	137
Seřizování kladek	137
ZÁKLADNÍ STŘELECKÁ TECHNIKA KLADKOVÝCH LUKŮ	141
Postoj	141
Založení šípů	142
Poloha levé ruky- držení luku	142
Provedení volného držení:	142
Poloha zápěstí	142
Nízké zápěstí - opřené	142
Poloha levého ramene	143
Nízké rameno	143
Poloha lokte	143
Poloha spodní	143
Poloha vnější	143
Pravá ruka - vypouštění	143
Vypuštění tětivy pomocí prstů	144
Vypuštění za pomoci vypouštěče tětivy	144
Postavení hlavy	144
Kotvení	145
Zakotvení středové - vypouštění provedené pomocí prstů	145
Zakotvení stranové - vypouštění za pomoci vypouštěče	145
Míření	146
Vypouštění	147
Zakončení	147
Provedení nátahu luku	147

Dýchání	148
TRÉNINKOVÝ PROGRAM	150
TESTOVÁNÍ A LADĚNÍ	153
Testování	153
Papírový test	154
Průstřely indikované na papíru	154
Test pomocí neolepených šípů	154
Jemné ladění	155
CHYBY A PŘÍČINY	157
Eliminace příčin a chyb zásahů	157
PRVKY OVLIVŇUJÍCÍ STŘELCE	166
Vedlejší prvky ovlivňující střelce	166
Soustředění	166
Koncentrace	166
Psychická odolnost	166
Síla vůle	167
Fyzická příprava	167
Anatomická oblast	167
svalový cit	169
pohybovou nezávislost	169
schopnost izolace svalového napětí	169
schopnost izolace svalového pohybu	169
POSILOVACÍ PROGRAM	172
Sestavení tréninkového posilovacího programu pro začátečníky	172
Sedy - lehy na rovné podlaze	172
Zvedy pánve	172
Stahování kladky širokým úchopem svrchu na hrudník	172
Upažování vleže na břicho na mírně šikmé lavici	173
Tlaky jednoručkami na šikmé lavici hlavou nahoru	173
Tlaky na legpressu	173
Výpady	174
Bicepsově zdvihy s jednoručními činkami	174
Tricepsově stahování kladky	174
Výpony na legpressu	174
Rotace trupu v sedě na lavičce	175
Druhý den	175
Zkracovačky	175
Přednožování v lehu na zádech	175
Přítahy jednoruční činky v předklonu	175
Upažování v leže na šikmé lavici	176
Upažování jednoruč vlehu na boku	176
Předkopávání na extenzním stole	176
Zakopávání na přístroji v leže	176
Koncentrovaný bicepsový zdvih v sedě	177
Tricepsově tlaky s jednoručními činkami v leže	177
Výpony na přístroji ve stoji	177
Strečink	180
Mechanismus provedení strečinku	180
Adductory	180
Procvičení krku	181
Tricepsy	181
Dely, prsa a bicepsy	181

Břicho	181
Předloktí	181
Hamstringy a lýtka	181
Flexory boků	181
Boky a záda	182
Záda	182
Hamstringy a šikmé břišní svaly	182
Flexory boků a stehna	182
Lýtka	182
Boky	182
Hamstringy	183
Adductory a hamstringy	183
PRVNÍ ZÁVODY	184
Soutěž	184
Bezpečnostní pravidla v lukostřelbě.	184
Signalizace na závodech a co znamená.	185
Jak dbát o luk a výbavu	185
DISCIPLÍNY V LUKOSTŘELBĚ	186
Venkovní terčová lukostřelba.	186
Sestavy FITA	186
Halové sestavy	187
Olympijská halová sestava	188
Terénní lukostřelba	188
Terénní sestava FITA.	189
Neznámé vzdálenosti.	189
Znamé vzdálenosti.	189
Lesní sestava.	190
TERČOVNICE	191
Jak si připravit terčovnici ?	192
SLOVNÍK	195
Co pro nás znamenají jednotlivá názvosloví ?	195
PŘEHLED POUŽITÝCH ÚDAJŮ	199