



Pozvánka

Seminár lukostreľby pre lukostrelcov s ambíciou víťaziť.

Termín: 1.3.2025 Začiatok: 9:00 hod.

Miesto: hala LUK.sk, Lukostrelecký klub Elán, Družstevná 1/806, Viničné

Trvanie: 3 hod doobeda + 4 hodiny poobede, prestávka na obed 1,5 hod.

Maximálny počet účastníkov: 20

Cena: uvádzacia cena 60 €

Interaktívny lukostrelecký seminár zlepší teoretické znalosti, ale najmä techniku a strelecký výkon lukostrelca. Je zložený z teoretickej časti a praktickej časti, kde sa účastníci najprv teoreticky oboznámia s detailami a následne budú aplikovať **techniku ťahu chrbta, ktorá je absolútne najdôležitejším stavebným prvkom konzistentného výstrelu a následne úspechu** v lukostreľbe a budú cvičiť túto techniku s expanderom aj s lukom. Dôraz bude kladený na správny základ techniky výstrelu, dosiahnutie konzistencie výstrelův a tým zvýšenie športového výkonu a eliminovanie chýb pri streľbe. Znalosti a skúsenosti nadobudnuté na tomto seminári posunú účastníka na nový stupeň v lukostreľbe, umožnia uvedomiť si, ako upraviť následne vlastný tréningový proces v záujme zvýšenia svojho výkonu a ušetriť mnoho pokusov, omylov a zbytočne strateného času pri nesprávnej samovýuke. Cieľom projektu je posunúť úroveň slovenskej lukostreľby na vyššiu úroveň prostredníctvom strelcov s ambíciami, ktorí nemali doteraz možnosti odborného dohľadu.

7 hodinový seminár je určený pre pokročilých strelcov so skúsenosťami s reflexným lukom (aspoň 1 rok strelca strieľa), trénerov aj členov lukostreleckých klubov.

Program:

- 🎯 Teoretický základ pre techniku streľby reflexného luku. Kórejská škola Suk Dong Euna.
- 🎯 Technika ťahu chrbta, kompletne rozobratie celého procesu výstrelu a súvislosti.
- 🎯 Ukážky na figurantovi a jednotlivých účastníkoch pre správne pochopenie základov techniky.
- 🎯 Praktické ukážky výstrelův a skúšanie s každým účastníkom, analýza a korekcia chýb.
- 🎯 Metodika tréningu detí a dospelých – ako správne trénovať od začiatku.
- 🎯 Obed (možnosť objednať cca 8-10 Eur)
- 🎯 Praktické cvičenia zamerané na skladbu a správne prevedenie celého výstrelu.
- 🎯 Strieľanie v pároch pod dohľadom trénerov. Vzájomný dohľad, kontrola a korekcia chýb.
- 🎯 Cvičenia s expanderom na posilnenie a nácvik ťahu chrbta a špecifických lukostreleckých svalových partií.
- 🎯 Nastavenie a ladenie luku. Poradenstvo ohľadne výbavy luku a výbavy lukostrelca

Podmienky:

- vek nad 15 rokov
- uhradený účastnícky poplatok
- aktívny lukostrelec aspoň jeden rok (nie je podmienkou mať skúsenosť so súťažnou lukostreľbou)
- výbava strelca – chrániče, šípy, luk (ideálne ak sú ramená do 24 lbs), tulec gumený expander, na seminári budete používať aj naše slabšie luky

Pre deti a začiatočníkov pripravujeme v roku 2025 ďalšie špeciálne semináre.

Seminár realizuje tréner lukostreleckého klubu Elán

Ing. Michal Velčík :

- aktívny strelec od roku 1993, viacnásobný majster SR a majster Európy v 3D lukostreľbe, majster SR v terčovej lukostreľbe i terénnej lukostreľbe
- autor publikácie Športová lukostreľba, ktorá je prvou odbornou slovenskou knihou základnej techniky športovej streľby lukom (zdarma na stiahnutie na www.luk.sk),
- tréner 2 slovenských reprezentantov a mnohých členov klubu ELÁN aj členov iných klubov,
- účastník viacerých sústredení a odborných seminárov na medzinárodnej úrovni,
- zakladateľ 1. lukostreleckého obchodu LUK.SK na Slovensku a 1. oficiálne schválenej lukostrelnice v Bernolákove.



Informácie získate a prihlášky môžete poselať na: strelba@strelba.sk mobil: 0910 90 90 88

