

# Łucznictwo

## (ARCHERY)



1. Poznaj i wyjaśnij łucznicze zasady bezpieczeństwa.
2. Wskaż części strzały.
3. Wskaż części łuku.
4. Poprawnie i bezpiecznie napnij łuk.
5. Opisz i pokaż jak używać:
  - a. Osłona na rękę (mankiet)
  - b. Rękawiczki ochronne
  - c. Skórka
  - d. Uchwyt na łuk
  - e. Kisser Bottom (bączek)
  - f. Clicker
6. Zademonstruj podane poniżej czynności podczas strzelania:
  - a. Postawa
  - b. Ułożenie strzały na cięciwie
  - c. Napinanie strzały
  - d. Kotwiczenie
  - e. Trzymanie i celowanie
  - f. Wypuszczenie strzały
  - g. Ruch kończący
7. Dlaczego niezbędne jest, aby strzałę mieć w „punkcie napięcia” właściwie określonym na cięciwie łuku?
8. Używając standardowego łuku (łuk olimpijski) uzyskaj jeden z poniższych wyników:
  - a. Wewnątrz: 30 strzałami (5 rund) zdobądź 50 pkt celując do tarczy o śr. 60cm z odległości 18m.
  - b. Na zewnątrz: 30 strzałami (5 rund) zdobądź 50 pkt celując do tarczy o śr. 120cm z odległości 25m.