



Екатерина Залюбовская
мастер спорта по стрельбе из лука, чемпионка России

Игры в Робин Гудов

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. С этого номера мы будем посвящать вас в таинственный мир стрельбы из лука. Допустим, у вас давно уже лежит лук и стрелы, и вы даже пробовали пару раз из него стрелять у себя на даче, но заколдованная «десятка» никак не хочет поддаваться. Или другой вариант – вам интересно попробовать что-то новенькое в оружии, что-то старинное. Добро пожаловать. Здесь мы будем раскрывать секреты мастеров спорта по стрельбе из лука, смотреть на всё глазами новичков и задавать много различных вопросов: какие луки бывают; где можно пострелять: что делать, если...

Для начала позвольте представиться. Залюбовская Екатерина, мастер спорта по стрельбе из лука, инструктор со стажем в четыре года. Сегодня мы опишем тренировку новичка, познакомим читателей с типичными ошибками в этом интригующем виде спорта.

В зимний сезон (с сентября по май) лучная дистанция составляет 18 м. Это стандартная спортивная дистанция. Её стреляют на зимних чемпионатах России, Европы, мира. Летом же все спортсмены и любители выезжают на открытые поляны, где можно пострелять на дистанциях 30 м, 50 м, 60 м, 70 м и 90 м.

В каждом клубе имеется разминочная дистанция 3 м. Здесь и начинают свои робкие шаги все желающие познать это искусство. На 3 метра мы и устроили тренировку девушке Вике, которая согласилась в первый же день своего знакомства с луком стать моделью новичка для нашего журнала.

Вот перечень приспособлений, которые понадобятся для стрельбы из лука: лук, стрелы, крага, напальчник, стабилизатор, релиз (в нашем случае Т-образный). Сегодня Виктория будет стрелять из блочного лука. Классификация же луков различна. Но в основном луки делятся на три вида – блочный лук («компаунд»), классический лук («олимпик») и традиционный. О технике стрельбы каждого из этих луков мы будем рассказывать в наших следующих статьях. Говоря об основных отличиях этих луков, сравним для начала «олимпик» и «компаунд».

«Олимпиком» лук называется потому, что из него спортсмены стреляют на Олимпийских играх, тогда как «компаунд» пока не введён в их основную программу. Хотя в недавнем времени блочные луки стали использоваться и в Паралимпийских играх. Чемпионаты же России, Европы и мира проводятся как из классических, так и из блочных луков.

В блочном луке в самом конце хода натягиваемой тетивы блоки обеспечивают момент исчезновения усилия, которое должен прилагать стрелок, чтобы удерживать тетиву в состоянии боевого натяжения. В классическом же луке, наоборот, необходимо всё напряжение удерживать самому.

При стрельбе из «олимпика» выстрел происходит, когда вы соскальзываете с тетивы пальцами, а это мастерство, поверьте, нужно оттачивать не один год. При стрельбе из блочного лука используется релиз. Он бывает двух видов: кистевой (крепится на кисти) и Т-образный.

С помощью релиза можно за более короткий срок научиться делать выпуск правильно. И стрелы начинают вылетать ровнее и точнее.

Говоря о традиционном луке, можно сказать, что он порадует глаз многих любителей луков «без наворотов». Он без прицела, без полочки, на которой находится стрела во время натяжения лука, без стабилизатора. Традиционный лук, в отличие от своих более сложных собратьев, не является спортивным луком.

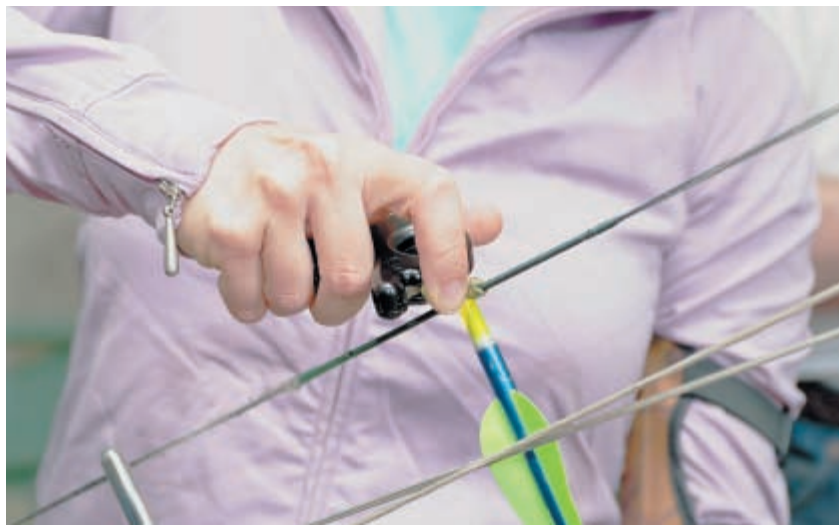
А что собственно представляет собой стабилизатор? Эта длинная палка гасит колебания при натяжении тетивы, т. е. придаёт определённую тяжесть в руке, и от этого лук меньше шатается. К тому же после выстрела



Говоря о традиционном луке, можно сказать, что он порадует глаз многих любителей луков «без наворотов». Он без прицела, без полочки, на которой находится стрела во время натяжения лука, без стабилизатора



Если вам важны ваши стрелы, то вытаскивая их из щитов, которые у нас в тире состоят из изолона, стоит опереться одной рукой в щит, а другой – вытаскивать стрелу у основания. Иначе стрелы гнутся



Зацепляем Т-образный релиз за петельку



Основные ошибки Виктории при растяжении лука: кисть вцепилась в лук, что приведёт к подбрасыванию; левое плечо поднято вверх, что закрепляет всю левую руку



После выстрела Виктория очень правильно проконтакт увела вниз, а должна была оставить на месте

лук без стабилизатора по инерции закидывается левой кистью (у правшей) вверх, что приводит к тому, что стрелы летят выше цели.

Перед тем, как начать стрелять, мы надеваем на Викторию крагу. Она правша. Поэтому держать лук будет в левой руке. Соответственно и крагу мы одеваем на левую руку, чтобы тетива не ударяла по ней и не разукрасила её синяками. Всех новичков при выдаче лука, мы предупреждаем, что если они растянули лук, не вставив стрелу, то отпускать тетиву строго запрещено. Такой холостой выстрел приводит к трещинам в плечах лука. А зачем нам лишние проблемы?

После небольшой разминки, включающей в себя махи руками и отжимания, мы подводим Викторию к линии стрельбы. Она нужна для того, чтобы все лучники стояли на одной линии согласно требованиям техники безопасности. Эта линия располагается ровно посередине между ног, то есть одна нога – с одной её стороны, другая – с другой.

Важно отметить, что изготовка очень важна для лучника. Чтобы мы всегда контролировали положение своего веса тела, ноги надо поставить на ширине плеч, колени выпрямить до конца, вес тела переместить на мыски, но не отрывая при этом пятки от пола. Таким образом, лучник всегда чувствует, что если он шатается в ту или другую сторону при выстреле, то стрела полетит не в «десятку», а сместится в ту сторону, в которую он качнулся.

Далее. Когда лучник растягивает лук, то левой рукой он его не держит, а упирается в него подушечкой, и пальцы левой кисти у него расслаблены. Если вы будете закреплять кисть и хватать лук после выстрела, то стрелы будут подбрасываться и улетать выше цели.

Зацепив релиз за петельку, первое, что делаем, это фиксируем прямо левую руку. И упираясь левой рукой

(для правшей) в рукоятку лука, мы правой растягиваем лук до остановки блоков. После растяжки релиз должен чётко быть приложен к скуле. Это создаёт нам точку опоры. Каждый раз при растягивании лука релиз надо прикладывать к одной и той же точке. Тогда стрелы у нас будут лететь точнее и кучнее. Правый локоть должен быть направлен вверх, и всё напряжение приходится на правую лопатку. Целимся по мушке правым глазом, левый закрываем. Во многих блочных луках есть пипсайт. Он располагается между нитей тетивы. Лук, из которого стреляет Виктория, облегчённый (в нашем клубе – для девушек и детей), на нем пипсайта нет. Если есть пипсайт, то мушку совмещаем с серединой пипсайта.

Чтобы произвести выстрел недостаточно просто нажать на спуск на релизе. Тут важно не забыть про то, что всё напряжение мы держим на правой лопатке. Следовательно, после прицеливания лопатку и локоть отводим назад, а палец как бы вытягивается за локтем, им нажимать на релиз не надо.

Опишу основные ошибки Виктории при растяжении лука: кисть вцепилась в лук, что приведёт к подбрасыванию. Левое плечо поднято вверх, что закрепляет всю левую руку. Что делать в этом случае? У человека на спине в области лопатки (в данный момент мы говорим о левой) есть много разных мышц. Нас интересует подостная и малая круглая мышца. Их и надо напрягать при растягивании лука и расслаблять только после выстрела. Если говорить проще, то если вытянуть левую руку вперед, плечо надо втащить вниз, чтоб оно не вылезало вверх и при растяжении лука находилось ниже, нежели правое.

После выстрела Виктория опять же вцепилась в лук левой кистью, а правую кисть не увела. Она должна была оказаться рядом с правым ухом. Это свидетельствует о том, что она просто нажала на спуск, но не тянула



не контролировала тягу правой руки, но левую



При подготовке ко второму выстрелу наша модель совершила следующие ошибки: таз немного выпячен вперёд, правый локоть сдвинулся вправо – значит напряжение не на лопатке, а на бицепсе; и очень сильно закреплена правая кисть



Пример правильной растяжки: левое плечо внизу, обе кисти расслаблены, корпус расположен ровно, и все напряжение перенесено на правую лопатку

лопатку. И закрыла глаза, что делать тоже не стоит, так как взгляд должен «проводить стрелу».

После каждой серии лучник ставит лук на подставку, а не носит его с собой при вытаскивании стрел: во-первых, свободными оказываются две руки, благодаря чему удобнее вытаскивать стрелы, а, во-вторых, это своеобразный «отдых» для левой руки между сериями.

Предчувствуя вопросы, которые могут возникнуть у читателей, скажу, что щиты у нас в тире состоят из изолона. Раньше покупали ДВП, но изолон оказался дешевле и практичнее.


Если вам важны ваши стрелы, то позвольте отметить, что, вытаскивая их из щитов, стоит опереться одной рукой в щит, а другой – вытаскивать стрелу у основания. Иначе стрелы гнутся.

При подготовке ко второму выстрелу наша модель совершила следующие ошибки: таз немного выпячен вперёд, что тоже неправильно. Стоять же надо ровно, вес тела распределять на две ноги равномерно. Важно отметить и расположение правого локтя. У Виктории он во время прицеливания немного сдвинулся вправо, лучники говорят в этом случае «сложился». Это свидетельствует о том, что всё напряжение Виктория держит на правом бицепсе, а не на лопатке. Это приведёт к тому, что стрелы улетят на дистанции немного вправо. И ещё очень сильно закреплена правая кисть – вся тяга должна приходиться на указательный, средний и большой пальцы, но никак не на всю кисть. После этого выстрела Виктория

очень правильно проконтролировала тягу правой руки, но левую увела вниз, а должна была оставить на месте.

Кстати, Виктория очень спортивная девушка, и в этом плане совершала не так много ошибок, как многие начинающие девушки. Что позволило мне, дорогие читатели, поподробнее рассказать о более важных ошибках.

В Москве не так много мест, где можно пострелять из лука. Даже мало именно тех мест, где обучают правильной спортивной стрельбе. Развлекательные арбалетные и лучные места есть при некоторых кафе, охотничьих магазинах. Но людей, когда они приходят к нам из таких мест, приходится заново обучать. Основными в Москве являются клуб ССК «Тверской», ЭШВСМ «Северный» от станции метро Алтуфьево, школа на кафедре стрельбы из лука РГУФКСИТ на станции метро «Черкизовская».

За время нашей тренировки не было разбито ни одной стрелы, сломано ни одного лука, все остались живы и здоровы. Это я так, шутки ради. И Виктория, и я получили массу положительных эмоций. А иначе и быть не могло. Ведь насколько бы серьёзным не казался этот вид спорта, стрельба из лука – это, прежде всего, игра. Игра в Робин Гуда, Вильгельма Телля или кого вы ещё представляли в детстве. Стреляя, взрослый человек может почувствовать себя вновь пятилетней мальчишкой, соорудившим из палки и лески лук и бегающим по двору со своими друзьями. Приходите и вы к нам поиграть. 



После каждой серии лучник ставит лук на подставку, а не носит его с собой при вытаскивании стрел