

Індекс, допоміжні матеріали і посвідка до вмілості



СТРІЛЯННЯ З ЛУКА І, ІІ і ІІІ

Ім'я і прізвище.....

Табір

Гурток / Курінь

Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість „Стрілення з лука“.

Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які ти повинен дістати, коли виконуєш якесь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, в книжечці є матеріали.

Коли ти виповниш всі вимоги і будеш мати підписані всі точки, відчепи середню картку і здай своєму виховнику

Перший ступінь

1. Знає і розкаже про:

А). Історію лучництва

Лук — це один із найдавніших видів метальної зброї, відомий з доби мезоліту.

Перші люди, які напевно стріляли з лука були стародавні єгиптяни, хоча вчені думають, що стріляння з лука почалося в 20 000 до н.е.

Перше змагання з стріляння з лука було в Англії в 1583 році і мало 3000 учасників.

Стріляння з лука було дуже важливим способом боротьби у війні, але після винаходу пороху у війні, стріляння з лука перетворилося у змагальний спорт і до теперішнього часу так і залишається.

В 1990р., стріляння з лука стало частиною Олімпіади.



Б). Правила безпеки при стрілянні з лука при лінії стрільби і при збиранні стріл

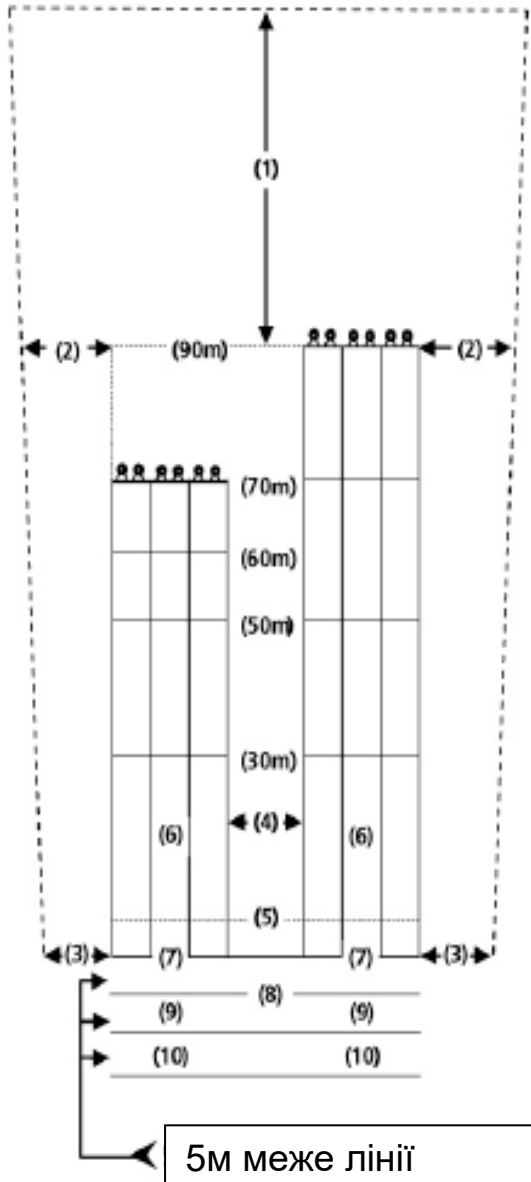
Довжина та вага лука повинні відповідати до висоти і сили учасника.

Луки повинні бути завантажені тільки на лінії стрільби, після того, як був виданий сигнал для зйомки.

Для забезпечення безпеки всі стрільці повинні одночасно завантажувати, прицілювати, стріляти і витягувати стрілки. Це гарантує, що ніхто не буде випадково стріляти поки хтось знаходить свої стріли.

Перший ступінь

Відкритий план-макет стрільби з лука



В). Загальнідержавні закони лучництва

Ціль гри попасти в середину мети.

Існує мало обмежень щодо типів стріл, які використовуються, крім тих які можуть призвести до невиправданого пошкодження мішеней (цілей), хоча максимальний діаметр стріли є 9,3 мм, а діаметр наконечників не повинен перевищувати 9,4 мм.

Розмір мети змінюється. В Олімпіаді, мета є 122 см в діаметрі. Але всі мети мають 10 кільців.



classroomclipart.com
<http://classroomclipart.com>

Завдання: Закінчи речення

1. Довжина та вага лука повинні відповідати _____
_____.
2. В _____ році,стріляння з лука стало частиною Олімпіади.
3. Перше змагання з стріляння з лука було в _____ році і мало _____ учасників.
4. Для забезпечення безпеки всі стрільці повинні одночасно _____.

Перший ступінь

Відповідь на завдання сто 3: 1) до висоти і сили учасника, 2) 1990, 3)1583 / 3,000, 4)одночасно завантажувати, прицілювати, стріляти і витягувати стрілки

Г). Як правильно доглядати та зеберігати луки та стпіли?

Один з кращих способів зберегти цілісність лука – цевосковий прийом – достатньо раз на тиждень.



Якщо ви були на відкритому повітрі переконайтеся, що почистили бруд із стояків, кінцівокта лука.

Будьте обережні, щоб не залишити його на сонці занадто довго.

Не стріляйте лука без стрілки. Це погано для лука і може бути небезпечним. Коли ви стріляєте лук без стрілки, вся кінетична енергія, яка зазвичай передається стрілці під час пострілу перерозподіляється по всьому луку, і вона може завдати величезної шкоди луку.

Завдання:Правда чи неправда

Можна стріляти лук без стріли.....П Н

Не можна лишати лукана сонці на довгий час.....П Н

Коли стріляєш без стріли, вся кінетична енергія іде в лук і може шкодити йому.....П Н

Треба давати віск на лук хоч з рази в тиждень.....П Н

Перший ступінь

Відповідь на завдання сто 4: Н, П, П, П

Г). Наступнеприладдя до лучництва; вкладки, охоронниця рук, рукавиці до стрілення з лука і сагайдак.

Вкладки

Використання вставок і адаптерів дозволяє встановлювати польові точки, широкосмугові стрілки, вузли стріл і ваги до стрілки.



Охоронницяруки.



Охоронниця руки захищає ваше передпліччя від рятувального удару— де лук ударить руку під час пострілу. Вона може також утримувати вільний одяг.

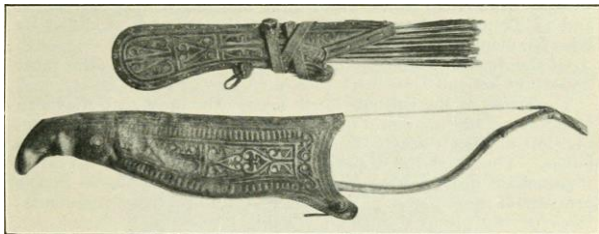
Рукавиці до стріляння з лука



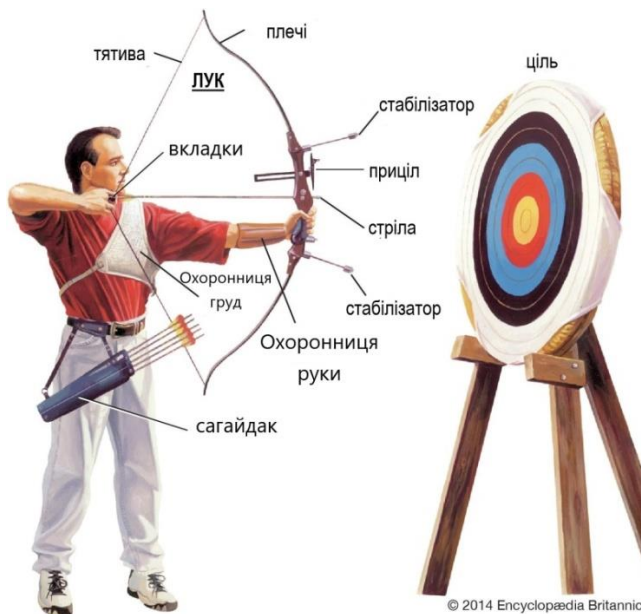
Стрілецька рукавичка прилягає до руки для кращого відчуття струни. Рукавичка прикріплюється до руки, щоб захопити речі.

Сагайдак

Земляний сагайдак використовується як для стрільби по мішенях, так і для воєнних дій, коли стрілець стріляє з фіксованого місця. Вони можуть бути просто колами в землі з кільцем у верхній частині, щоб тримати стрілки, або більш складні конструкції, які тримають стрілки в межах досяжності.



1. Помагає краще відчувати стрілу: _____.
2. Тримає стріли: _____.
3. Ці можуть утримувати вільний одяг: _____.
4. Ці дозволяють встановлювати польові точки, широкосмугові стрілки, вузли стріл і ваги до стрілки: _____.

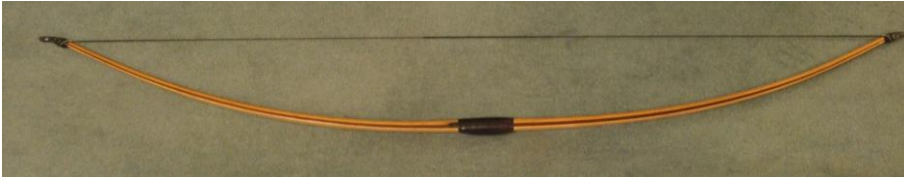


Відповідь на завданнясто 6: 1) рукавиці до стрілення
лука 2) сагайдак 3) охоронниця рики 4) вкрадки

2. Опише в загальному роди луків та стил

Небилці (прямиий)

Небилці вперше зареєстровані під час бою в 1298 році і були основною зброєю в війні до середини 16го століття. Луки характеризуються своєю простотою – вони складаються з довгого, злегка зігнутого дерева на тій же висотіщо і стрілець, і не мають підстав для стріл.



З'єднаний лук (блочний)

Комбіновані луки вперше були виготовлені в 1960х роках і систему кабелів, шківів і ексцентричних кулачків, які допомагають лучнику у проведенні важкої ваги при розтягуванні.включають інноваційну



Похилий лук (рекурсивний)

Похилий лук історично використовується вершниками, а сучасні види лука використовуються в олімпійських заходах. Ці луки названі за їхньою чіткою формою: центральні частини криві, а кінчики – вигнуті від лучника. Ця конфігурація дає луку більшу потужність, і для використання лука потрібно менше сили.



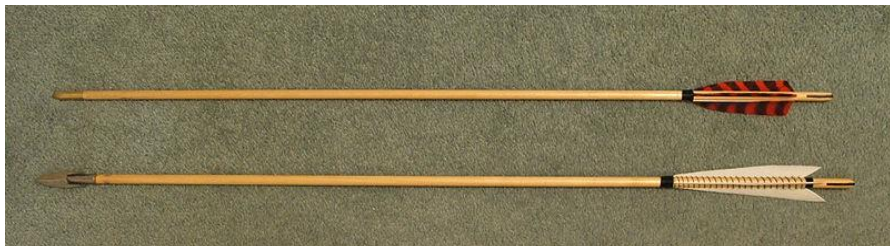
Арбалети

Вважається, що арбалети виникли в Китаї і часто використовувалися в боях у греко-римському та середньовічному віці. За зовнішнім виглядом сучасні арбалети досить схожі на вогнепальну зброю, але мають короткий лук, горизонтально прикріплений до морди.



Дерев'яні стріли

Дерево є оригінальною стрілою старої школи. Кедр – довгий час улюблений традиційними стрільцями і традиційними лучниками – залишається вибором для будівництва цієї стріли.



Вуглецеві стріли

Вуглець підтримується багатьма лучниками і складеними лучниками. Вуглецеві стріли летять прямо з луків і є середньою ціною для конкурентів. Вуглецеві вали є рівномірними і прямими, з конкретними варіантами для хребта і діаметра.



Алюмінієві стріли

Алюміній робить велику стрілу, і є відносно точним на дистанціях змагань 18 метрів і далі.



Композитні стріли

Композитні стріли – це вибір олімпійців і чемпіонів світу і, як правило, зроблені з алюмінієво-вуглецевого композиту. Це, як правило, самі прямолінійні, найбільш рівномірно обтиснуті стріли. Вони зроблені для точної довгої відстані, з багатьма варіантами для хребта, діаметра і конкретних розмірів.



Скловолоконні стріли

Скловолоконні стріли вибирають для молодіжних таборів та інших груп-стрільби з лука програми. Недорогі, відносно прямій доступні у різноманітних довжинах, ці стріли є відмінний спосіб для тих хто тільки починає цей спорт.



Завдання 2:

Напишіть, який лукі яку стрілу ви хотіли б уживати і чому

.....

.....

.....

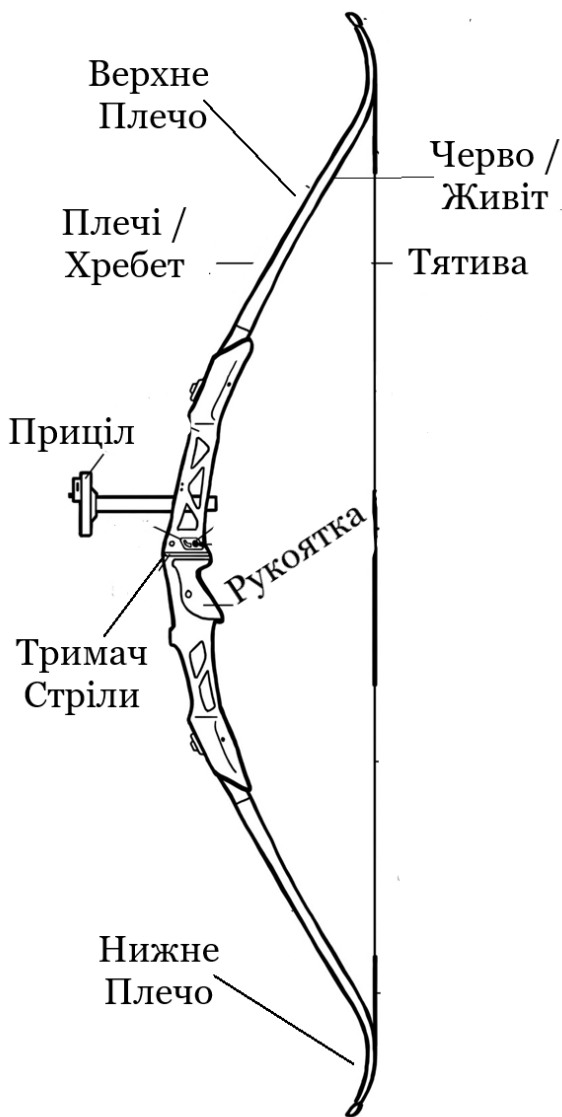
.....

.....

.....

3. Назве частини лука і стріли, та інше приладдя до стріляння (напр. ціль) та покаже як їх уживати.

ЛУК

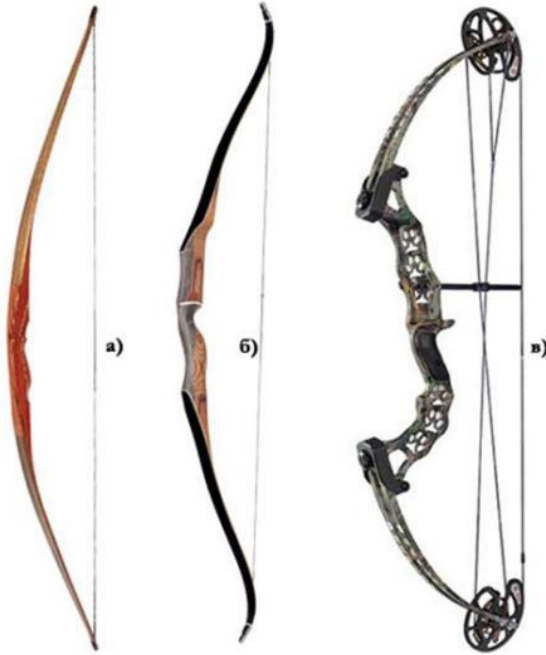


СТРІЛА



Перший ступінь

Завдання :Напишіть рід лук у низ:



а)

б)

в)

4. Знає команди свистка та усні команди, які вживається на терені для стрільби з лука.

Один свисток– закріпитьстрілу і почніть зйомку

Два свистки– лучники можуть перейти до лінії стрільби і взяти правильну позицію

Три свистки–можнаіти вперед і отримати стрілу з мети

П'ять або більше вибухів свистків–негайноприпинити стріляти стрілами

Перший ступінь

Відповідь на завдання сто 12:
а): прямий б) рекурсивний в): блочний

5. Змайструє примітивний лук та стріли длп вжитку й подемонцтрує їх..

Змайструвати примітивний лук

1

- Знайди суху, не живу, дерев'яну гілку на приблизно 2 метри висока (або на тбою височну).
- Найкраще тверде дерево – нпр: дуб, гікорі, тик, ясень, ялівець, щовковиця.



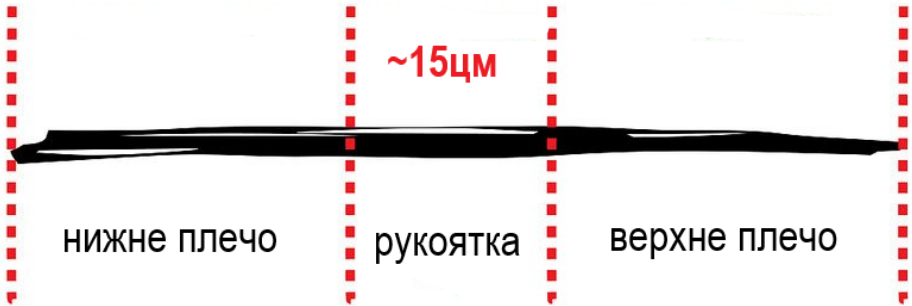
2

- У гілці визанчи природний вигин
- Коли майсруватиме лук, цей вигин докаже де привязати тятиву.



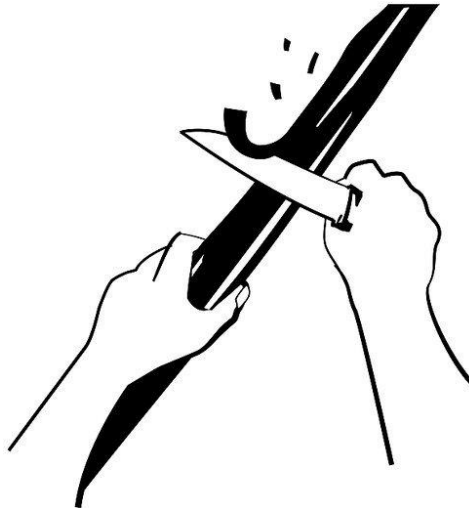
3

- У гілці визначи рукоятку, нижнє плечо, верхнє плечо



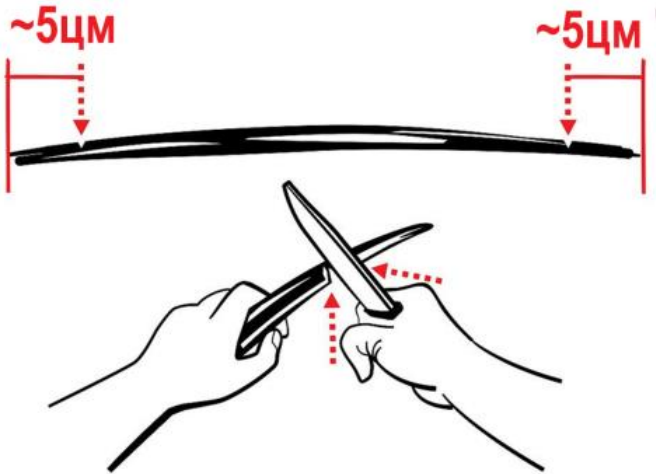
4

- Зформуй лук щоб був найсильніший (грубший) довкола рукоятка
- Обережно вживаючи ніж, відрізує, стругає - лиш на черво - НЕ НА ПЛЕЧІ - нижнє плечо та верхнє плечо аж поки вони гнучкі



5

- Витни зарубку щоб привязати тятиву



6

- Вибири тятиву

капронова лінія



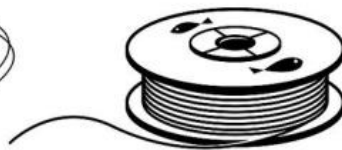
конопляний шнур



корделя

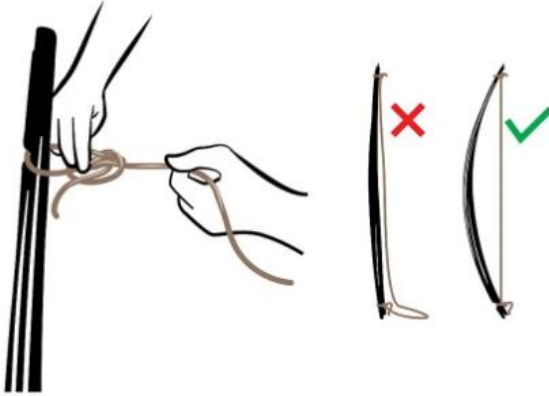


волосінь



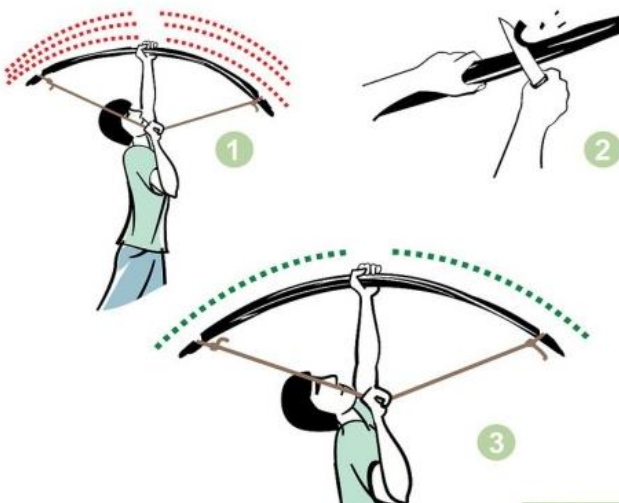
7

- Вставити / привязати тятиво.
- Тятива повинна бути трохи коротша ніж ненатягнений лук, щоб обидва: лук та тятиво були підтягнуті, напригні



8

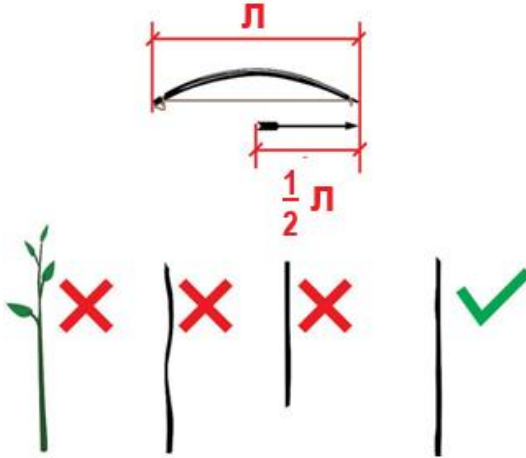
- Обробляти лук
- Повіш лук на гаризку чи таке подібне, щоб тягнути на тятиво у низ поволе та обережно.
- Перевір щоб нижнє плечо та верхнє плечо рівно гнулися.
- Коли потрба, білше відрізуй, стругай черво, аж нижнє плечо та верхнє плечо рівно гнулися.
- Суть: щоб тягнути тятиву правою рукою аж до носа коли і ліва рука була проста.



Змайструвати примітивну стрілу

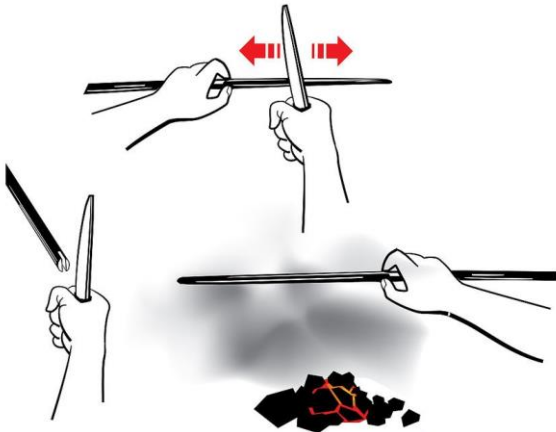
1

- Знайди сухі, не живі, як найпростіші дерев'яні патики / гілки
- Кожна стріла повинна б на приблизно 2 метри висока (або на тбою височну).



2

- Зформуй стрілу
- Обережно вживаючи ніж, відрізує, стругає - щобокрижність було гадке
- Щоб випростити зігнену стрілу, нагрій стержень над горячим жарі, відбери, і тоді тримай стріли рівно аж коли вистигне
- Виріжи хвостовик з однофо кінця стріли



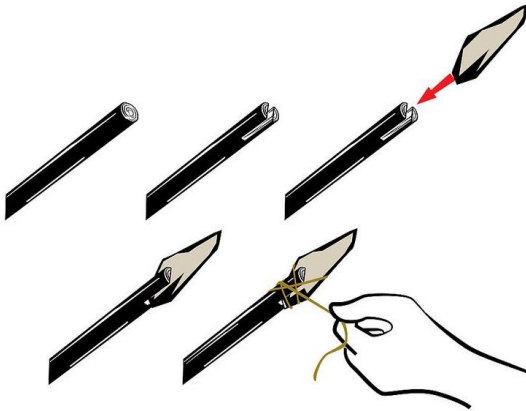
3

- Наостри стрілу, обережно ножем наостри другий кінець стріли
- Щоб затвердіти, нагрій над горячим жарі(але щоб НЕ запалити)



4

- Наконечник - коли можливо, зроби наконечник з кістки, металю або з крем'яного каменя
- Виріжи зарубку та прив'яжи наконечник на стержень, шнурочком чи шкірою





СТРІЛЯННЯ ЛУКА І, ІІ і ІІІ

Ім'я і прізвище.....

Табір

Гурток / Курінь

Станиця.....

ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Знає і розкаже про:
 - а. історію лучництва
 - б. правила безпеки при стрілянні з лука, при лінії стрільби і при збиранні стріл.
 - в. загальні та державні закони лучництва
 - г. як правильно доглядати та зберігати луки та стріли.
 - ґ. наступне приладдя до лучництва: вкладки, охороницю руки, рукавиці до стріляння з лука і сагайдак
2. Опише в загальному роді луків та стріл.
3. Назве частини лука і стріли та інше приладдя до стріляння (напр. ціль) та покаже як їх уживати.
4. Знає команди свистка та усні команди, які вживаються на терені для стрільби з лука.
5. Змайструє примітивний лук та стріли для вжитку й продемонструє їх.
6. Вистрілить з лука 10 разів, і попаде в ціль принайменше 5 разів.
7. Знає і покаже правильну позицію при стрілянні з лука.

ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з лука I.
2. Пояснить і продемонструє 7 засадничих точок в стрілянні луком.
3. Пояснить які є системи точкування в змаганнях лучництва.
4. Візьме участь у двох змаганнях стріляння з лука, АБО вистрілить з лука 20 разів на віддаль 20 метрів і з того здобуде 100 точок.
5. У домівці розвісить табльо з рисунками лука, та опише правильно частини лука і стріли, та інше приладдя до стріляння.
6. Знає про визначних олімпійських змагунів лучництва, зокрема з України.

ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з лука I і II.
2. Здобуде посвідку, що відбув курс зі стріляння з лука.
3. Підготує гурток на перший ступінь 'Стріляння з лука' – це зробить теоритично як і практично, та зробить аналізу зі своєї праці. Про це напише допис до хроніки.

ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

ДРУГИЙ СТУПІНЬ

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....
Дата

.....
Виховник гуртка



ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

(п. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

СТРІЛЯННЯ З ЛУКА

Ступінь: I II III

і має право носити відзнаку вмілості

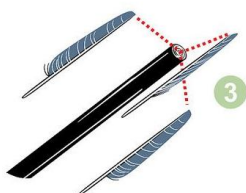
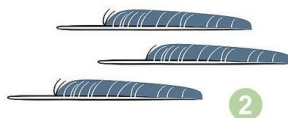
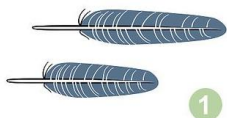
За провід станиці/куреня/табору _____

(п. ступінь, ім'я, прізвище, діловодство)

(дата)

5

- Оперення на примітивні стріли не обов'язково
- Оперення стріли –служить для спрямування і підтримки стріли в польоті.
- Заняти пір'я та приклеїти на стрижень чи розколоти стрижень та привязати ниткою
- Вирізи зарубку та прив'яжи наконечник на стрижень, шнурочком чи шкірою



Додай знімку змайстрованих примітивну луку та стрілу:



Перший ступінь

**6. Вистрілить з лука 10 разів, і попаде в ціль
принайменше 5 разів.**

Додай знімку:



7. Знає і покаже правильну позицію при стрілянні з лука.

Додай знімку:



Другий ступінь

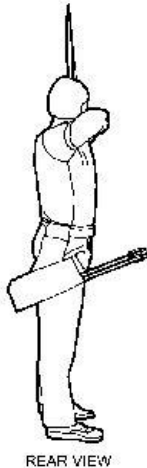
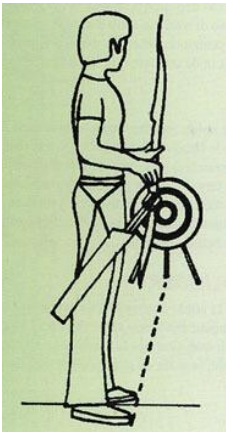
1. Закріпите засади точок Стріляння з Лука ступінь I.

2. Поясните і продемонструє7 (сім) засадничих точок в стрілянні луком:

1) ПОЗИЦІЯ, 2) ЗАХОПЛЕННЯ, 3) ТЯГТИ,
4) ВЧЕПИТИСЯ, 5) МІРЯТИ, 6) ВИПУСК, 7) ТРИМАЙ

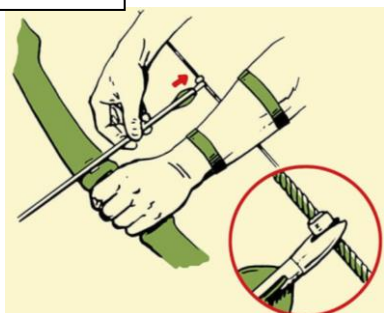
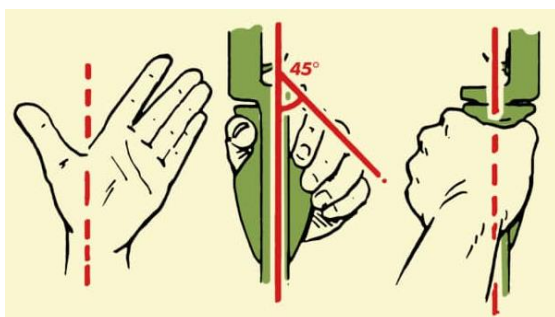
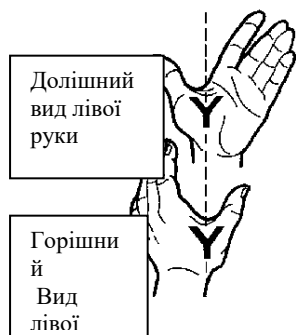
1) ПОЗИЦІЯ

- Чекай на дозвіл доки підходиш до лінії стріляння.
- Стій з сагайдаком перед собою.
- Ноги мають бути ширини плечей.
- Ноги мають бути паралельні до себе і паралельні до мети.
- Ліве плече має націлювати на мету.



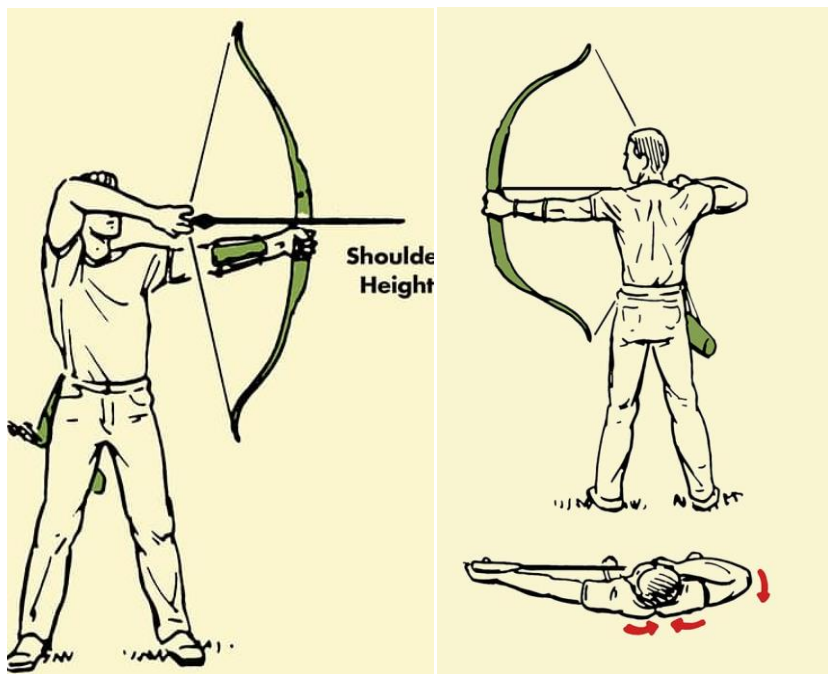
2) ЗАХОПЛЕННЯ

- Провір, що лук не є догори ногами.
- Вживай тільки великий і вказівний палець.
- Вважай, що великий палець тримає стрілу.
- Лук береться лівою рукою.
- Тятиву захоплюється двома або трьома пальцями (вказівний, середній і, можливо, безіменний) відкритою долонею (тобто долонею «дивиться» на стрілка).
- Захоплений, але не натягнутий, цибуля виводиться на ціль.



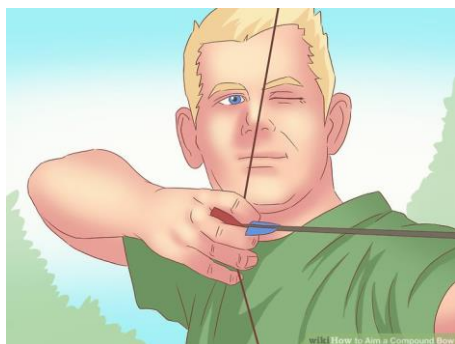
3) ТЯГТИ

- Стріла має сидіти на луку.
- Тягни стрілу аж до опорного пункту під підборіддям.
- Потім стрілок починає тягу, паралельно з уточненням прицілювання. Тяга здійснюється рівномірно на всьому протязі, а ліва рука при цьому фіксується в суглобі до повної нерухомості.
- Тяга ведеться до підборіддя, носа або щоці.
- Важливо відзначити, що лікоть правої руки «дивиться» вгору, а не вниз, як це природно для людини.
- Постріл проводиться як закінчення тяги.



4) ВЧЕПИТИСЯ

- Лікоть має бути в лінії з луком.
- Рука з стрілою в тязиві, повинно дотеркати лице
- Вказівний палець сидить на щелепні кістки.
 - Це помагає послідовності.



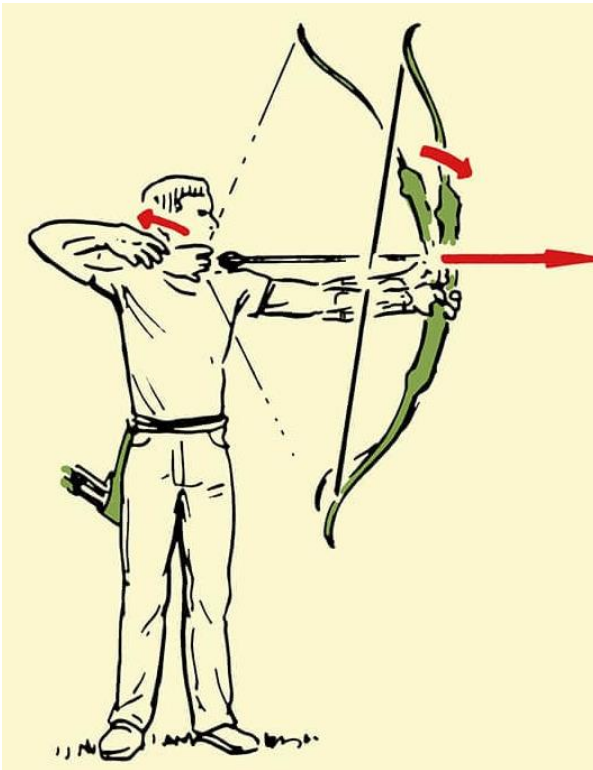
5) МІРЯТИ

- Коли дивуся на ціль, дивися через (відкрий) домінуюче (сильніше) око тазакрий друге око (НЕ домінуюче око)
- Консетруй щоб наконечник показував на пункті на цілі.



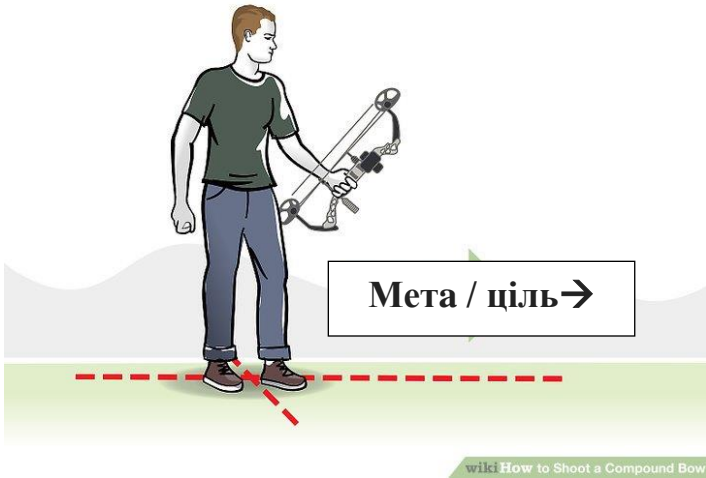
6) ВИПУСК

- Напрями пальці на мету.
- Випуск проводиться при торканні наконечником лівої руки або при натисканні клікера для сучасного лука. Сам по собі випуск складається в розслабленні тягнуть пальців правої руки. При цьому натяг тятиви саме розкриває долоню і тятива скочується по пальцях.
- При відпуску тятиви права рука йде за голову.



7) ТРИМАЙ

- Рахуй до три перед тим, що стрілиш знову.
- Чекай на наказ, щоб дістати стріли з мети.



Завдання:

Напиши яка точка пов'язана з наступними кроками:

Закрий одне око _____

Стріла має сидіти на луку _____

Стій з сагайдаком перед собою _____

Чекай на наказ, щоб дістати стріли з мети _____

Провір, що лук не є догори ногами _____

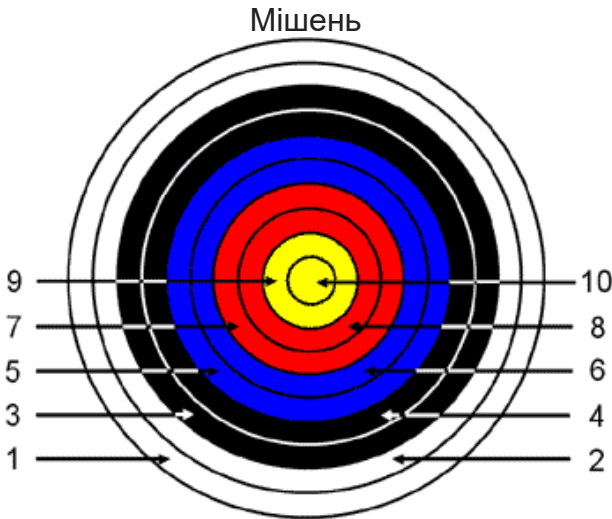
Рахуй до три перед тим, що стрілиш знову _____

Ліве плече має націлювати на мету _____

Другий ступінь

Відповідь на завдання сто 27:
5, 3, 1, 7, 2, 7, 1

3. Пояснить які є системи точкування в змаганнях лучництва.



Кільця, які є найдаліші з центру (які називаються 1 і 2) є білі, 3 і 4 є чорні, 5 і 6 є сині, 7 і 8 є червоні і 9 і 10 є золоті.

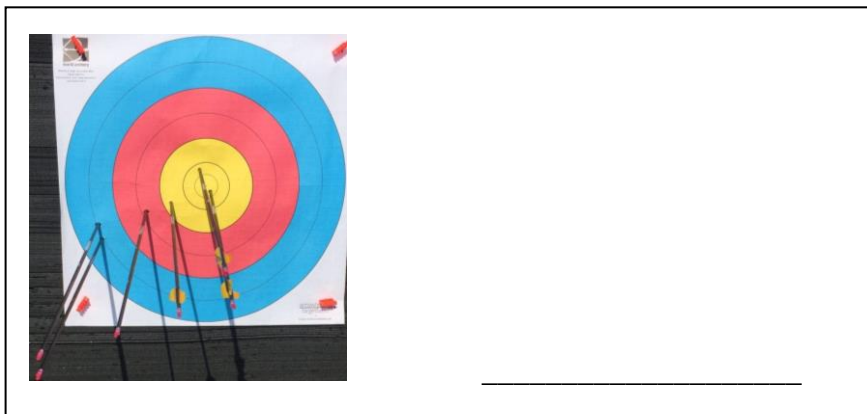
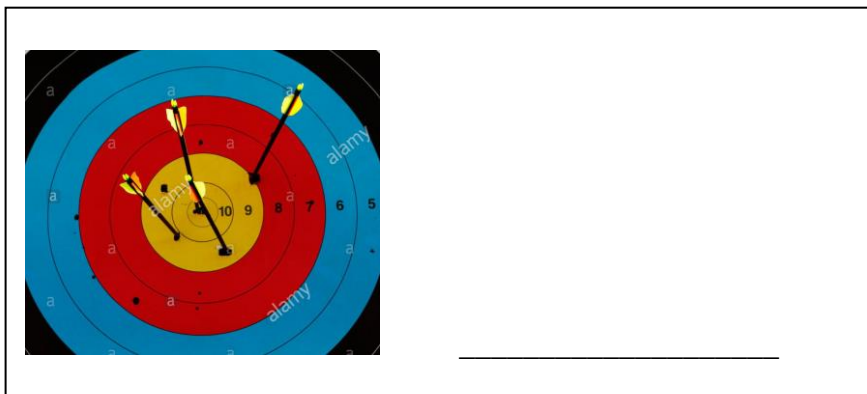
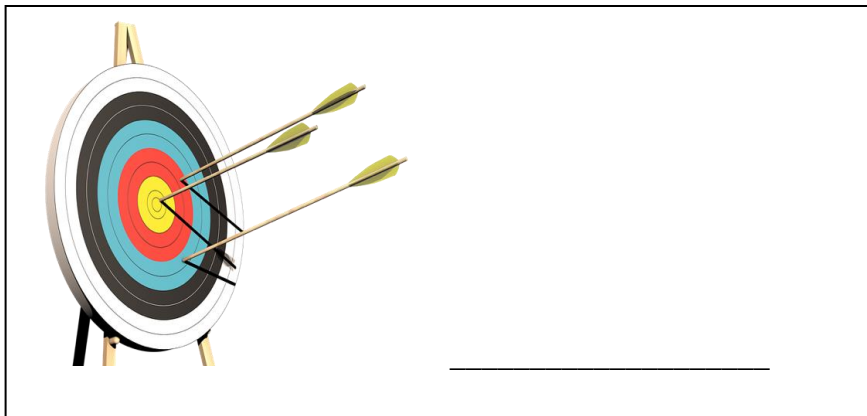
Десяте кільце також часом має внутрішнє кільце яке допомагає вирішувати зв'язки.

Підрахунок у стрільбі з лука дуже простий: ви просто додаєте кількість очок на основі того, де ваші стріли потрапили в ціль.

Найбільша оцінка для однієї стрілки - 10 для удару по внутрішньому золоті, а найменша (для удару по зовнішньому білому кільцю) - одна точка. Стрілки, які взагалі пропускають ціль зовсім не вражають.

У випадку зв'язаного рахунку, лучник з найбільшою кількістю десяти (включаючи внутрішні 10х) оголошується переможцем.

Завдання: Напиши скільки оцінків кожна мета має



Другий ступінь

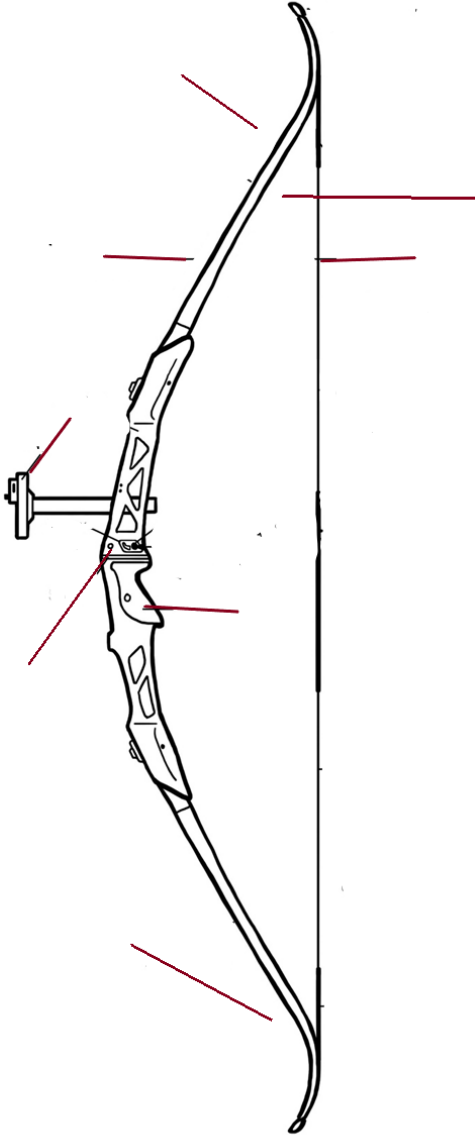


4. Візьме участь у двох змаганнях стріляння з лука, АБО вистрілить з лука 20 разів на віддаль 20 метрів і з того здобуде 100 точок.

5. У домівці розвісить таблицю з рисунками лука, та опише правильно частини лука і стріли, та інше приладдя до стріляння.

Завдання: Опиши частини лука

ЛУК



СТРІЛА



6. Знає про визначних олімпійських змагунів лучинства та зокрема з України

Віктор Рубан, Дмитро Грачов, Олександр Сердюк

Віктор Рубан також виграв перше місце ЗОЛОТО 2008р. в Олімпіаді в Бежінг і третє місце БРОНЗ 2004р. в Олімпіаді в Атенах., з українською командою Дмитром Грачовом і Олександром Сердюком.



Віктор РубанДмитроГрачовОлександр Сердюк

Олена Садовнича, Наталія Бурдейко, Катерина Сердюк

Олена Садовнича виграла третє місце БРОНЗ 1996р. в Олімпіаді в Атланті, і друге місце СІРБЛЕ з українською командою 2000 року в Сиднею з Наталією Бурдейною і Катериною Сердюк.



Олена Садовнича Наталія Бурдейко Катерина Сердюк

Другий ступінь

Вікторія Коваль

2008 Чемпіонка Європи. Майстер спорту Україна міжнародного класу



Вероніка Марченко, Анастасія Павлова, Соломія Трапезнікова

Вероніка Марченко виграла 2017 Чемпіонка Європи і третє місце з українською командою Анастасія Павлова, Соломія Трапезнікова 2018 Світового Чемпіонати в Енктон, Південна Дакота ЗША



Вероніка Марченко,



Анастасія Павлова, Соломія Трапезнікова



Олексій Гунбін, Віктор Рубан, Григорій Іваницький

Олексій Гунбін, Віктор Рубан, Григорій Іваницький виграли третє місце з українською командою 2018 Світового Чемпіонати в Енктон, Південна Дакота ЗША



Олексій Гунбін, Віктор Рубан, Григорій Іваницький

Третий ступінь

1. Закріпите засади точок Стріляння з Лука I і II.

2. Здобуде посвідку, що відбув курс зі стріляння з лука.

3. Підготуйте гурток на перший ступінь „Стріляння з лука“– це зробить теоритично, як і практично, та зробить аналізу зі своєї праці. Про це напише допис до хроніки.

ЗАПИСКИ

Словник

Arrow	стріла
Nock	хвостовик
Fletching	оперення
Shaft	стержень
Point	наконечник
Bow	лук
Long bow	небилці лук (прямий)
Recurve bow	похильний лук (рекурсивний)
Compound bow	з'єднаний лук (блочний)
Cross bow	арбалети
Bow string	тятиву
Back	плечі, хребет
Upper limb	верхнє плечо
Lower Limb	нижнє плечо
Belly	черво, живіт
Face	внутреннє лице
Grip	рукоятка
Arrow rest	Тримач стріли
Sight	приціл
Tab	вкладки
Shooting glove	рукавиці до стріляння з лука
Arm Guard	охоронниця руки
Quiver.....	сагайдак
Target	Мішень, ціль, мета
Oak	дуб
Nickory	гікорі
Teak	тик
Mulberry	щовковиця
Juniper	ялівець
ash.....	ясень
curve, bend	вигин
nylon line	капронова лінія
Hemp Cord	конопляний шнур
twine	корделя
fishing line	волосінь
Flint	кремен'яний камінь

Ресурси до книжечки набрані з:

History of Archery з веб-сторінки World Archery

Archery Safety з веб-сторінки Culture of Safety

Archery Rules з веб-сторінки Rules of Sport

Bow Maintenance: Tips for Archers з веб-сторінки Complete Guide to Archery

Four Types of Archery Bows з веб-сторінки LiveStrong

7 Steps to Better Bow Hunting з веб-сторінки Rocky Mountain Elk Foundation

Viktor Ruban з веб-сторінки Wikipedia

Olena Sadovnycha з веб-сторінки Wikipedia

<http://plastovabanka.org.ua/gutirka/luk-ta-jogo-istoriya/>

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Olympic_medalists_in_archery

A Guide to: Setting up an Archery Range- Information on how to set up an archery range - <https://www.archerygb.org/>

<https://locksleyarchery.com/rangesafety/>

<https://www.wikihow.com/Make-a-Bow-and-Arrow>



Приготовила ст.пл. Юля Михайличенко
Літо 2019 — КПС Канада

www.plast.ca
plastresourcecentre@gmail.com