



Kezdő íjászok kézikönyve

A FITA KÉK NYÍL MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES ISMERETANYAG

Találatok értékelése - pontszám

Lőtávolság: 18 méter
Minimálisan elérendő pontok száma: 115 pont

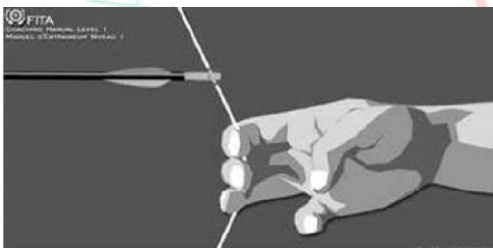
Mozgástechnika: a lövésfolyamatot a következők szerint kell végrehajtani:

Ideget tartó kéz: az ideg megfogása

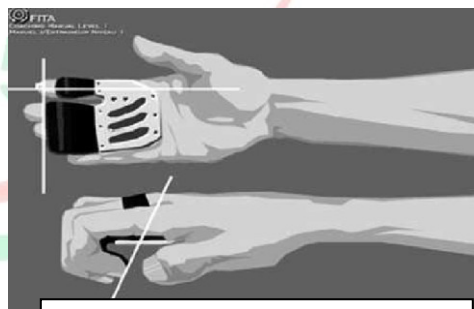
- *Cél:*
Következetes idegfogás, az ujjak elhelyezése az idegen a megfelelő pozícióban.
- *Végrehajtás:*
Az ujjak a felső két ujjperc között markolják meg az ideget. A tenyér laza, a kézfej külső oldala lapos.



A legtöbb irányzék nélküli technikánál a három ujj a nyílvevő alatt helyezkedik el. A vesszőtesttel történő célzásnál a mutatóujj és a vesszővég (nock) között két-háromujjnyi távolság van, attól függően, hogy milyen az arc felépítése és az ujjak nagysága.



A három ujjon egyenletesen oszlik meg a terhelés (kezdőknél erre kell törekedni, hogy a gyűrűsujj is dolgozzon, később az arányok változnak). Ezt követően a kézfej háta annyira függőleges amennyire csak lehet, a csukló és a kézfej háta lapos, nincs elcsavarodva. A hüvelyk és a kisujj laza. Az alkar belső része laza. Ebből következik, hogy a kézfej, az alkar és a vessző egy függőleges tengelybe esik.



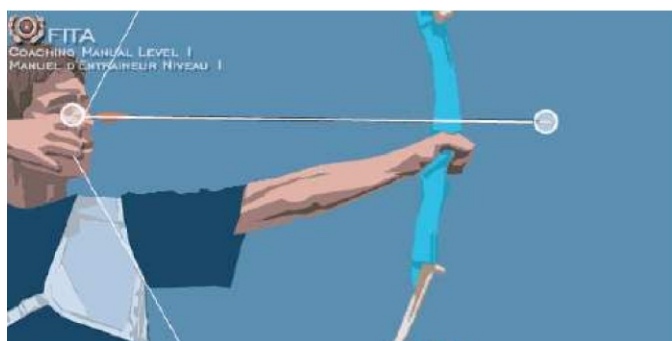
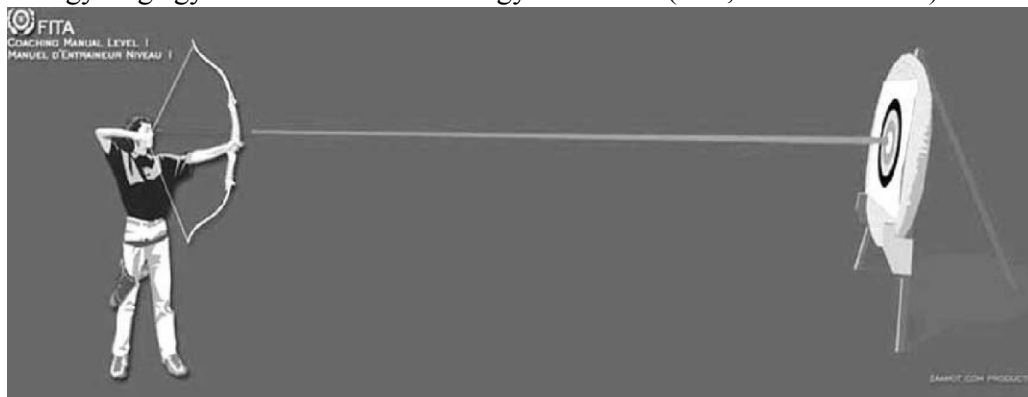
Helyes idegfogással a kézhát és a csukló lapos

- *Magyarázat:*
Ha a fentiek szerint mélyen markoljuk meg az ideget, a húzókéz, az alkar és a kézfej izmainak könnyebben ellazulnak. Minél lazábbak ezek az izmok, annál kevésbé szorítjuk az ideget, és annál simább az oldás.

Fix pontok az arcon:

Egyenes vonal:

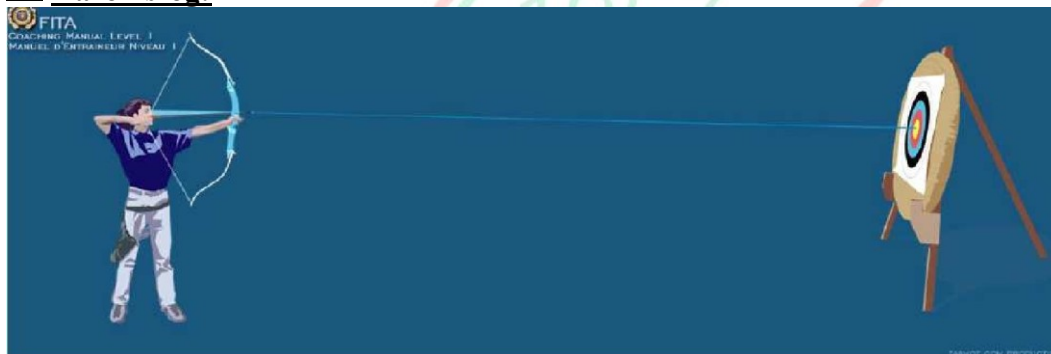
A négyszög egyenes vonalra történő leegyszerűsítése (lásd, a továbbiakban)



Ebben az esetben:

- nincs szükség fix pontra az arcon (ellentétben a későbbiekben látható háromszög és a négyszög módszerrel); a célzáshoz elegendő az, hogy vesszőtestet összenézzük (egy vonalba) a célponttal.
- nem szükséges a szem lövési síkba igazítása (így az ideget sem kell összenézni az íj függőleges középvonalával)
- nem kell aggódnni amiatt, hogy a húzóujjak nyomást gyakorolnának a vesszőre.

Háromszög:



A nyílvevőt két viszonyítási ponthoz igazítjuk:

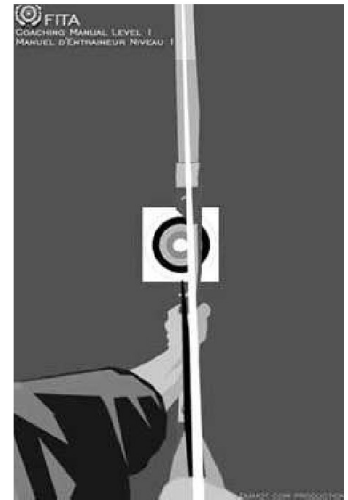
- a vesszőhegy, amelyet a célpontra irányítjuk;
- a vesszővég, amelyet az oldó kézzel az arcunkhoz húzunk.

Kezdő íjászok kézikönyve



Ahhoz, hogy az íjász képes legyen a háromszög ismétlésére:

- fokozatosan kell kihúznia az íjat,
- össze kell néznie az ideget az íj függőleges középvonalával

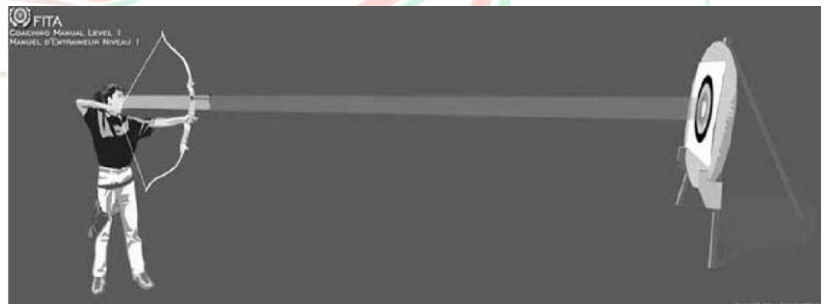


A háromszög módszernél a célzó szemmel össze kell néznie az ideget és az íj függőleges középvonalát

Négyszög:

A nyílvevőt két viszonyítási ponthoz igazítjuk:

- a vesszőhegyhez, amely helyett most már az irányzék célkeresztjét nézzük össze a céllal. Ebből adódóan be kell vezetnünk az irányzék használatát ehhez a módszerhez;
- a vesszővéghez, amely a húzókéz ujjaival tapintható az arcnál.



Továbbá, hogy biztosítsuk a négyszög módszer ismételtetését, az íjásznak:

- az íjat függőlegesen kell tartania,
- fokozatosan kell kihúznia az íjat,
- stabil szemhelyzetet kell felvennie és az ideget az íj függőleges vonalával összenézni.



Kezdő íjászok kézikönyve

Vessző és a húzó alkar egy vonalba igazítása:

Cél:

Megtalálni azt a testhelyzetet, amely a legkevesebb erőfeszítést igényli és a legstabilabb a teljes kihúzás fázisában.

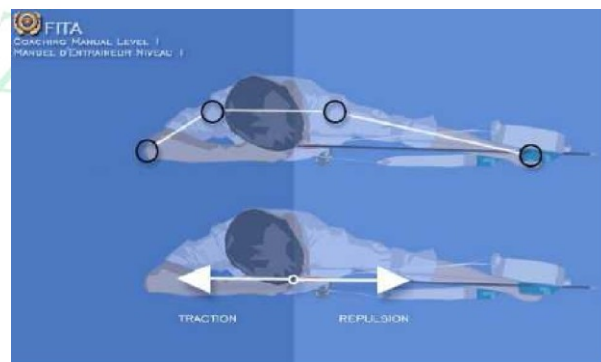
Végrehajtás:

A húzó oldalon az alkar amennyire csak lehet a vesszőn keresztül haladó függőleges síkba essen.

Magyarázat:

Az erőigényt figyelembe véve ez a legkevesebb erőfeszítést igénylő pozíció. Továbbá lehetővé teszi, hogy a húzó oldalon a kar, alkar és csukló izmai ellazultak maradjanak.

A karok ellazítása azt eredményezi, hogy a hát izmai és a húzó oldalon a váll mögötti izmok dolgoznak.



Izommunka érzékelése:

A helyes mozgás érzékelésének fejlesztéséhez a csukott szemmel rövid távolságra (kb. 3 méter) lövést javasoljuk. Az üres táblára lövés (lőlap nélkül, így nincs mire célozni) még jobban megkönnyíti az izomérzékelt.

ELMÉLETI ISMERETEK

Az íjtípusok ismerete:

A vizsgázónak ismernie kell az alábbiakban felsorolt három íjtípust, amelyeket az általánosan be kell mutatnia.

Reflex íj:

Bármilyen (nem csigás) íj, ami a pálya versenyeken használatos íjakra vonatkozó előírásoknak megfelel, miszerint, az eszköz markolatból, középrészből és két leszerelhető karból áll, melyek végeinél az ideg számára egy-egy horony található. Az íj egyetlen ideggel van ellátva, ami közvetlenül a két hornyot köti össze. Lövésnél az egyik kézzel a markolatot fogjuk, a másik kézzel az ideget tartjuk és engedjük el (oldásnál).

Csigás íj:

A csigás íjnak a működését, mechanikáját a csigák határozzák meg, amelyek az íj megfeszítésekor „tárolják” az energiát, így a tartófázisban az íjásznak nem kell akkora erőt kifejtenie. A csigás íjnak is van markolata, középrésze és két reflexe, de nem szereljük szét minden edzés után, hanem mindig felajzott állapotban tároljuk. Az ideg a csigás szerkezetre van rávezetve. További tartozékok: kábel, kábelelvezető...

Kezdő íjászok kézikönyve

- Történelmi/egyszerű íj:
Egyszerű szerkezetű íj, melynek fő jellemzője, hogy az íj teste egy darabból áll – mely lehet fa, műgyanta, vagy bármely más anyag. Ilyenek a különböző történelmi íjak.

Vesszőjavítás: a vesszővég (nock) rögzítése, javítása

1. Távolítsuk el vesszőtestről a letört nock darabjait (ha van). Hogy könnyebben távolíthassuk el a sérült vesszővéget, a műanyag részét kicsit melegíthetjük láng fölött.
2. Tisztítsuk meg az új nock helyét 91%-os izopropil-alkohollal. Előtte használhatunk, finom csiszolópapírt az alumínium test kúpjának megtisztítására. Szénszálas (karbon) és alumínium vesszőknél elegendő az új nock helyének megtisztítása.
3. Rakjunk egy cseppnyi ragasztót az új nock helyére, lásd. képen.



4. Helyezzük fel a véget a vesszőtestre és forgatással segítsük, hogy a ragasztó egyenletesen legyen elosztva a teljes felületen.
5. A vájatot a vezértollra merőlegesen állítsuk be, lásd. képen.



Kezdő íjászok kézikönyve

KÉK NYÍL - ÉRTÉKELŐ LAP

Vizsgáló neve: _____ Vizsgaidőpont: 201 / ____ / ____

Születési idő (év/hó/nap): _____ Egyesület neve: _____

Kategória: olimpiai / csigás / reflex / történelmi (a megfelelő aláhúzendó)

LÖVŐ TELJESÍTMÉNY	Elérendő pontszám (15 lövés, 80-as lólap)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Találatok száma (eredmény)
Lőtávolság: 18 méter	Olimpiai / csigás / reflex kategória: 115 pont ; Történelmi kategória: 80 pont			
KÉSZSÉG (MOZGÁSTECHNIKA)	Kulcselemek (helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Húzókéz	A kézfej hátsó oldala lapos			
	Három ujjat használ az ideg megfogásához (oldógépet használóknál nem értékelendő – csigás kategória)			
	A kézfej háta függőleges			
	Következetes, egyforma idegfogás (oldógépet használóknál nem értékelendő – csigás kategória)			
Fixpontok az arcon	Egységes, mindig ugyanoda húz			
	A húzó oldali alkart vessző vonalához igazítja.			
	Függőlegesen tartja az íjat, összenézi az ideget a középrész függőleges középvonalával.			
A figyelem összpontosítása az izomérzékelésre	Képes csukott szemmel löni (3m)			
ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)		Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Az íjtípusok ismerete	Röviden mutassa be a három íjtípust és ismerje fel azokat!			
Vesszőjavítás	Mondja el, hogyan cserélné ki a vesszővéget egy alumínium vesszőn!			
Összesen:	Olimpiai / reflex / történelmi kategória: 11 teljesítve értékelés esetén megfelelt. Csigás (oldógépet használó) kategória: 9 teljesítve értékelés esetén megfelelt.	Megfelelt	Nem felelt meg	

Értékelő neve és aláírása: _____



Kék nyíl jelvény