

ARANY



Toll

1957

**A FITA ARANY TOLL MEGSZERZÉSÉHEZ**

**SZÜKSÉGES ISMERETANYAG**

**TALÁLATOK ÉRTÉKELÉSE**

Lőtávolság: 8m

Lövészszám: 15 (5x3 vessző)

Elérendő teljesítmény: 12 találat 80 cm-es lőlapra (találat = 6-10-es értékelési zónák)

**MOZGÁSTECHNIKA**

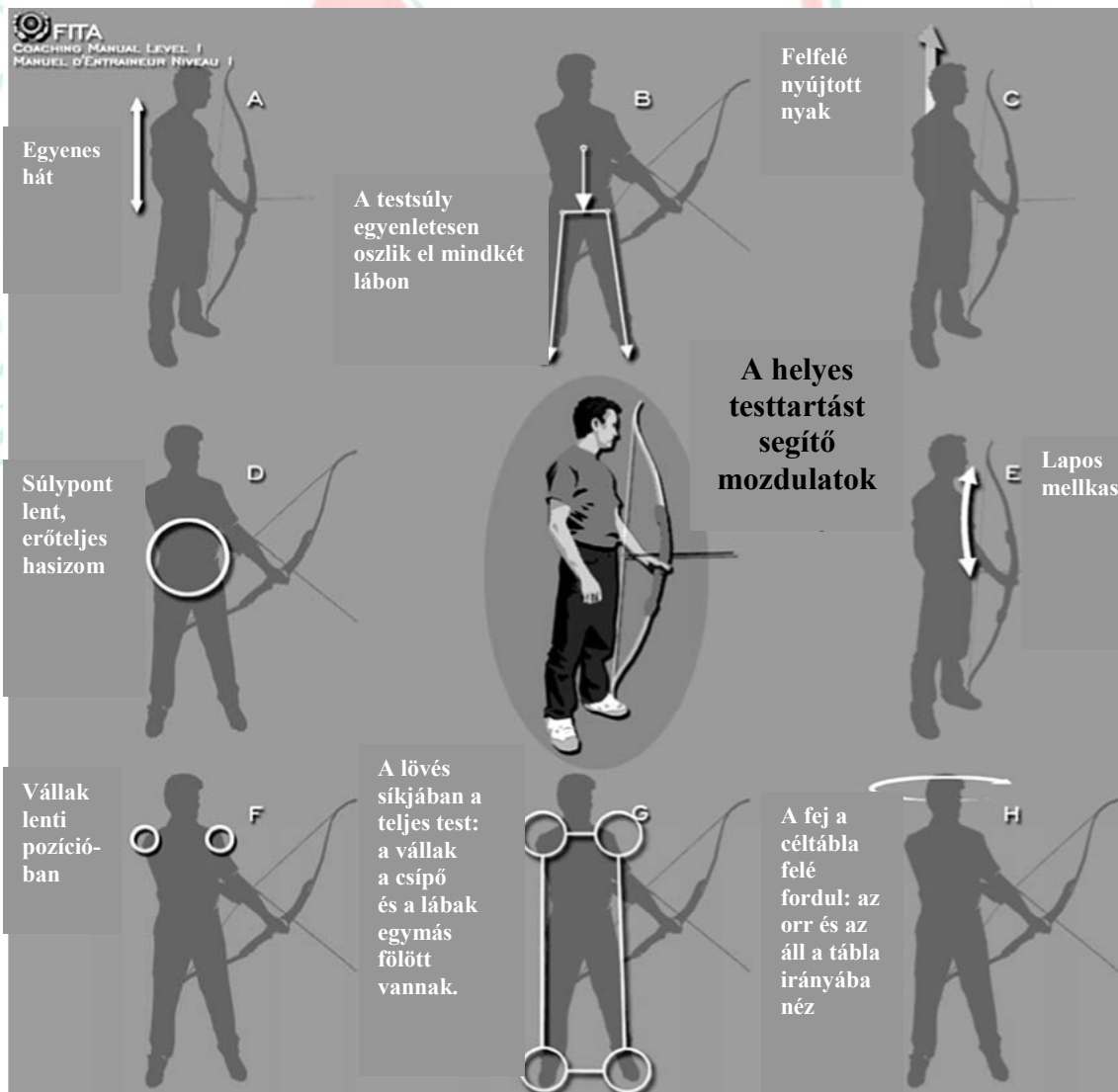
**Testtartás** (a húzást megelőzően a teljes húzás végéig)

- *Cél:*

Mindig stabilan és ugyanazzal a testtartással beállni a lőállásba, ami lehetővé teszi, hogy a test egyensúlyban maradjon, és a felsőtest mindig ugyanúgy ismételheti a mozgulatot.

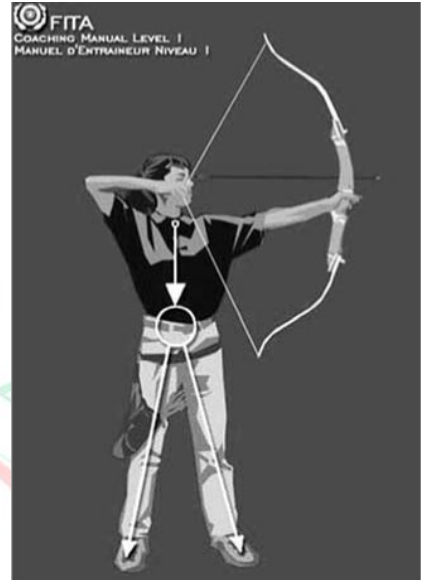
- *Végrehajtás:*

Az ideg és az íj megfogásakor (lásd a lövési sorrend két előző lépését) a legtöbb íjász előre hajol. Több lehetőség is van arra, hogy ebből a helyzetből egyenes és a lövés végrehajtásához megfelelő testtartást vegyünk fel. Íme egy kis segítség:



## 1. Lábak

- **Végrehajtás:**  
A lábak fordított V-alakzatot mutatnak, szimmetrikusan a test függőleges tengelyére, amely átmegy a V csúcspontján. A súly egyenletesen oszlik meg a két lábon.
- **Magyarázat:**  
A testsúly körülbelül egyenlő mértékben oszlik meg a két lábon. Mivel a súlypont némileg elől van (a lábujjak irányában), ezért az előre-hátra billegés csökken. Mint azt a későbbiekben láthatjuk, a húzó oldali (jobbkezes íjásznál a jobb) láb a tolásban, míg a tartó oldali (bal) láb a húzásban vesz részt. A két láb erő kifejtése megerősíti a test függőleges tengelyét, és lefelé irányuló nyomást eredményez, ami stabilitást és szilárd alapot biztosít a felsőtest munkájához.



*Lapos mellkas, megfeszített has, és a testsúly egyformán elosztva a két lábon*

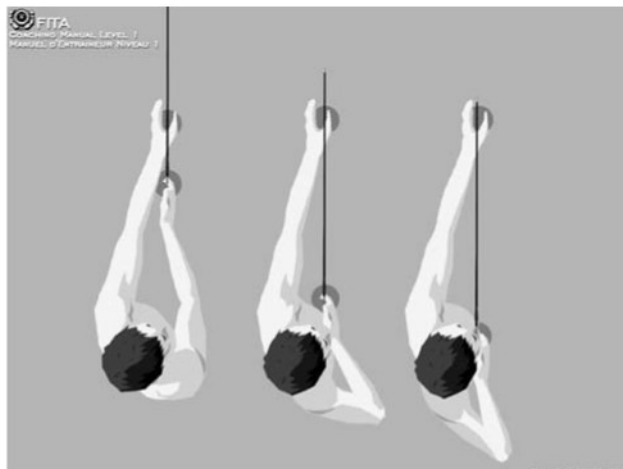
## 2. A felsőtest

- **Cél:**  
A törzs, a váll és a fej kezdőpozíciója majdnem ugyanaz, mint a végső pozíciójuk.
- **Végrehajtás:**  
A medencét billentsük hátra (farokcsontot magunk alá húzzuk, így kiegyenesítjük az alsó háti szakaszt), a gerinccel nyújtózzunk felfelé, úgy, hogy a vállak és a csípő egy függőleges síkban maradnak. A vállakat engedjük le, a mellkas maradjon lapos. Gyakran érezhetjük a trapézizom enyhe nyújtását. Fordítsuk a fejünket a tábla irányába (közben tartjuk fenn a nyújtott, kiegyenesedett pozíciót) addig, amíg az orrunk a tábla irányába nem néz.
- **Magyarázat:**  
A fej és a gerincoszlop felfelé nyújtása egyenes függőleges tartást biztosít. A medence billentése, a mellkas lapos pozíciója és a vállak leengedése alacsonyabbra helyezi a súlypontot, és stabilabbá teszi a testtartást; továbbá energiát juttat a felsőtestből a test alsó részébe, így nyugodtabb lesz az íjász. A vállak és a fej az előkészítés során majdnem a végső helyzetet veszik fel, így kevesebb a mozgás a húzási fázis alatt.

## **Testtartás (a húzási fázis végén)**

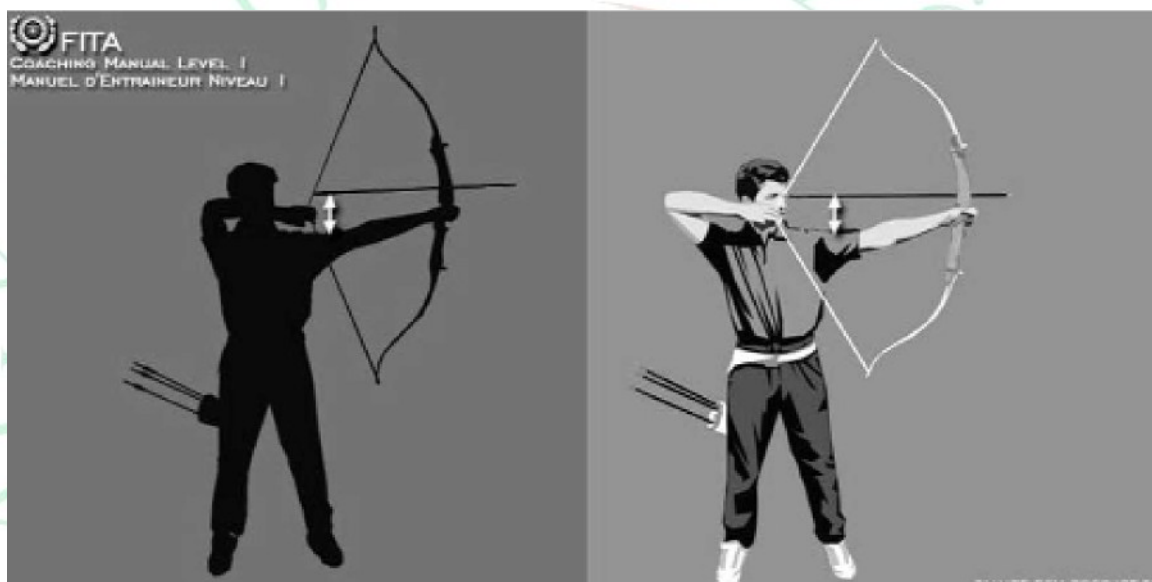
- **Cél:**  
Húzzuk ki az íjat anélkül, hogy változtatnánk az előkészített testtartáson. Tartsuk fenn ezt a pozíciót a lövés befejezéséig.
- **Végrehajtás:**  
Mindig ellenőrizzük a testtartásunkat, és próbáljuk meg minél kevesebb felesleges mozdulattal kihúzni az íjat. A húzás az archoz közeledve lelassul, de nem áll meg! A törzs végig mozdulatlan. Amennyiben nem volt előfeszítés, a mellkas enyhén csavarodik, így a vállak nincsenek teljesen a lövés síkjában.

## Kezdő íjások kézikönyve



A húzás végrehajtása a lövési síkban

A test függőleges vagy enyhén a húzó oldali láb irányába mozdul. A vállakat lent tartjuk. A fej mozdulatlan, csak felfelé nyújtózunk vele; nem mozdítjuk az ideg irányába a húzás utolsó néhány centimétere alatt. A vessző mindig párhuzamos marad a talajjal. Az ideg egyenesen az arc irányába mozdul a lövési síkban.



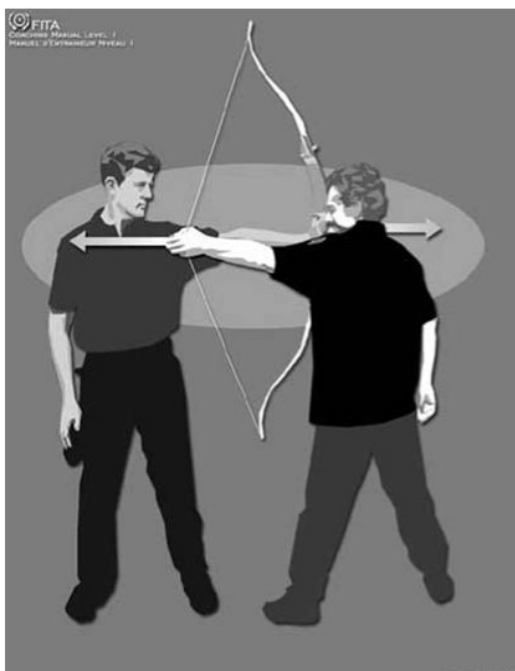
Az alsó és a felsőtest pozíciója nem változik húzás közben és utána is.

Húzás közben a húzó- és tolóerőknek egyensúlyban kell lenniük. Ahogy a következő ábra is mutatja, ezt az egyensúlyt a lábak is segítik.

## Kezdő íjászok kézikönyve



*Az idegoldali láb segíti a tolóerő kifejtését.*



*Az íj oldali láb segíti a húzóerő kifejtését.*

- **Magyarázat:**

Könnyű megismételni, a mozdulat egyszerű, könnyen ellenőrizhető. A szimmetriára való törekvéssel elkerüljük az egyensúly felborulását, csökkentjük a helyi izomfáradást, és minimalizáljuk a sérülés kockázatát. A nagy izmokat használjuk ennek elérésére. A maximum erő kifejtést elérjük húzásban, amint a húzás sebessége az archoz közeledve csökken. A sebességcsökkenés elősegíti azt, hogy a mozgást továbbra is képesek legyünk irányítani. Mivel a húzás kezdete gyorsabb, az íjász energiát spórol meg.

### ELMÉLETI ISMERETEK

#### **Az íj felajzása:**

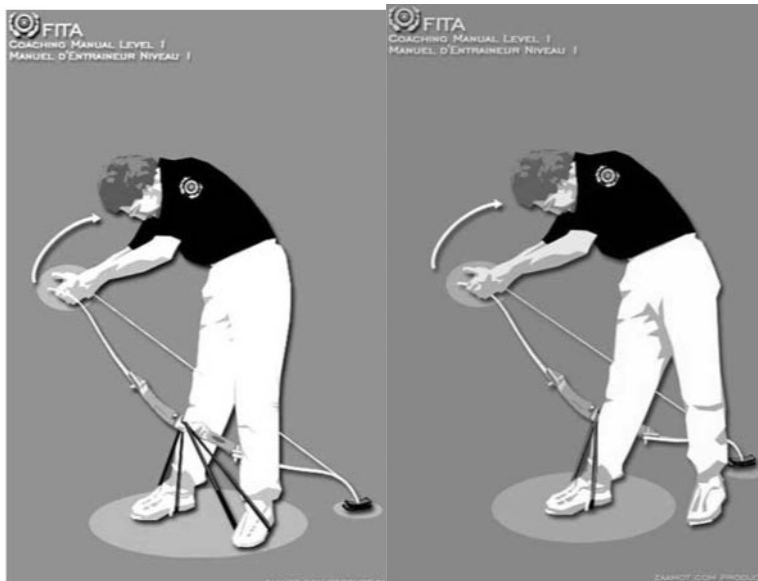
Az első edzéseken az íjat még az edző szereli össze, a harmadik-negyedik lövő edzésen azonban már meg kell tanulnia az íjásznak is. A következőkben az íj felajzásának legbiztonságosabb módszereit mutatjuk be:



## Kezdő íjászok kézikönyve

A hurkos ajzósíj olcsó és könnyű használni. Segítségével szinte minden erőfeszítés nélkül

fel lehet ajzani az íjat. Mint minden egyéb felajzási módszer esetében, ennél is fontos, hogy ellenőrizzük, hogy az ideg megfelelő helyzetben legyen, még mielőtt a felső reflexre ráakasztjuk az ideghurkot. Kemény vagy durva padlóra helyezünk egy darab szőnyeget vagy gumilapot az alsó reflex vége alá, hogy megelőzzük annak sérülését. Az is jó megoldás, ha az alsó reflex végére egy védőt helyezünk, ezzel az ideget is védjük.

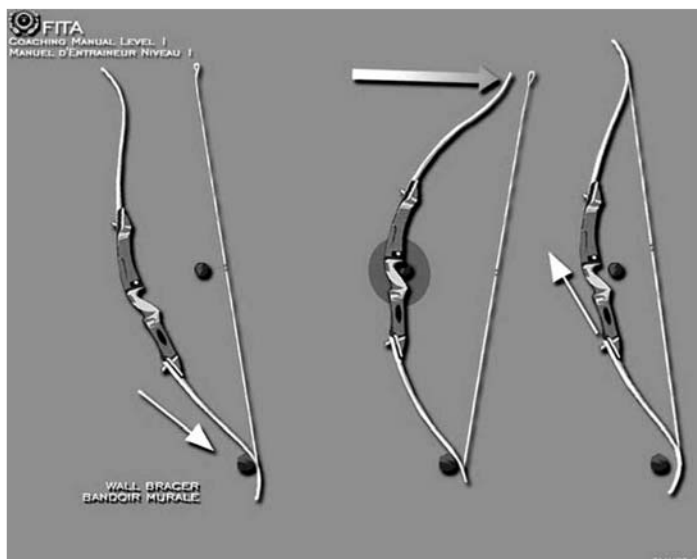


A hurkos ajzó használata két lábbal. A hurkos ajzó használata egy lábbal.



A bal oldali képen látható ajzósíjat bármelyik íjászboltban beszerezheted. Valószínűleg szükséged lesz egy kis időre, hogy megtanuld, hogyan kell helyesen használni, de utána már könnyű lesz kezelni.

A rögzített ajzó is kitűnő eszköz az ideg felhelyezéséhez. Két fémcsőből áll, anyaggal bevonva, hogy védjék a reflexeket, és a falhoz vagy egy rúdhoz van erősítve.



### A lövés iránya:

- Semmilyen körülmények között nem szabad löni, ha valaki a pályán, a céltábla közelében van. A vesszők megpattanhatnak a táblán vagy eltérhetnek az eredetileg szándékozott iránytól.
- Ha az íjászok különböző távolságra lőnek, az a legbiztonságosabb megoldás, ha a táblák vannak eltérő távolságban, az íjászok pedig egy lövonalon állnak.



### Biztonság és helyes viselkedés a lövonalnál:

- Az íjászok csak a lövonal mögött húzhatják ki az íjat. Kihúzáskor az íjtartó kéz nem lehet magasabban a húzókéznél, és a tanítvány csak a szembenálló cél irányába húzhatja ki az íjat.
- A lövonalon nincs beszélgetés.
- Csak az edző véleményezheti a lövő íjász teljesítményét; mindamelllett a biztatás mindig jól jön.
- Ha az íj vagy a vessző leesik a lövonal előtt, meg kell várni, amíg a többiek befejezik a lövést, a tanítvány csak utána szedheti össze a felszerelését. Ha a lövonal átlépése nélkül nem tudja felvenni a leesett vesszőt, meg kell várnia, amíg a többiek abbahagyják a lövést.

## Kezdő íjászok kézikönyve

### ARANY TOLL – ÉRTÉKELŐ LAP

Vizsgáló neve: \_\_\_\_\_ Vizsgaidőpont: 201 / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Születési idő (év/hó/nap): \_\_\_\_\_ Egyesület neve: \_\_\_\_\_

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

LÖVŐ TELJESÍTMÉNY	Elérendő találatok száma (15 lövés, 80-as lőlap, találat = 6-10 értékek)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Találatok száma (eredmény)
Lőtávolság: <b>8 méter</b>	<b>12</b> találat			
MOZGÁSTECHNIKA	Kulcselemek (helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
<b>Testtartás a húzás előtt és alatt</b>	Egyenes testtartás.			
	A két lábon egyenlő a terhelés, egyensúlyban vannak.			
	A gerinc és a vállak tengelye egymásra merőleges, keresztformát alkotnak.			
<b>Testtartás a teljes kihúzás fázisában</b>	Engedi, hogy a húzókéz az archoz/állhoz a kategóriának megfelelő fixponthoz érkezzon, nem az állal és az ajkakkal nyújtózik az ideghez.			
ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)		Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
<b>Az íj felajzása</b>	A vizsgáló képes a saját íját felajzani. (csigás íjásznál nem értékelendő)			
<b>A lövés iránya</b>	<i>Kérdés: milyen irányban szabad kihúzni az íjat?</i> Csak a céltábla felé húzza ki az íját, mások, vagy az ég felé nem.			
<b>Biztonság és etikett a lőállásban</b>	<i>Kérdés: hogyan viselkedsz a lőállásban?</i> Válasz: nem beszél, nem érinti meg a másikat, nem zavarja a mellette állót.			
	<i>Kérdés: mikor veheted fel a földre esett vesszőt?</i> Válasz: ha lábbal eléri a vesszőt a lövonalból a mellette álló megzavarása nélkül, vagy, ha mindenki befejezte a lövést.			
<b>Összesen:</b>	<b>Csigás kategória: 8 teljesítve</b> értékelés esetén megfelelt. <b>Olimpiai / reflex / történelmi kategória: 9 teljesítve</b> értékelés esetén megfelelt.	Megfelelt	Nem felelt meg	

Az értékelő neve és aláírása: \_\_\_\_\_



**Arany Toll jelvény**