

PIROS



Toll

Kezdő íjászok kézikönyve

A FITA PIROS TOLL JELVÉNY MEGSZERZÉSÉHEZ

SZÜKSÉGES ISMERETANYAG

TALÁLATOK ÉRTÉKELÉSE

Lőtávolság: 6m

Lövészszám: 15 (5x3 vessző)

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

MOZGÁSTECHNIKA – a lövés kivitelezése a következők szerint:

A lábak helyzete (beállítás)

• **Cél:**

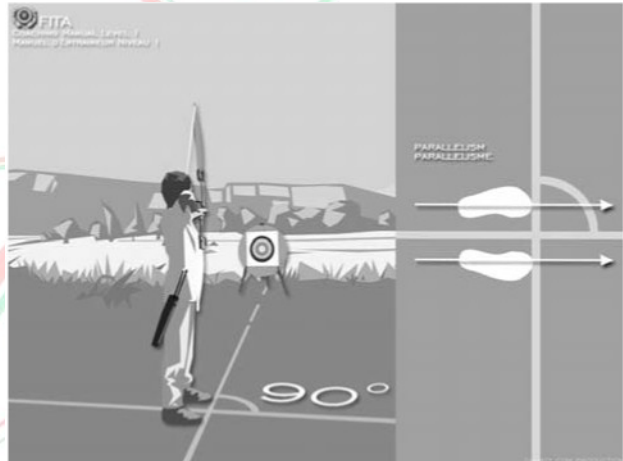
Állandóság és térbeli kapcsolat a céltáblával, ami optimális stabilitást biztosít.

• **Végrehajtás:**

A lábakat a lövés elméleti tengelyén, egymással párhuzamosan és körülbelül vállszélességű terpeszben helyezük el.

• **Magyarázat:**

Ez a pozíció lehetőséget teremt arra, hogy az íjász könnyen és pontosan meg tudja ismételni a beállást. Megbízható támogatást nyújt a húzó- és tolóerő kifejtéséhez, valamint lövéskor állandó irányt szab a testnek a vessző repülési síkjában. Elkerülhetővé teszi a hátproblémákat.



Beállítás, hogyan álljunk a lövonalban.

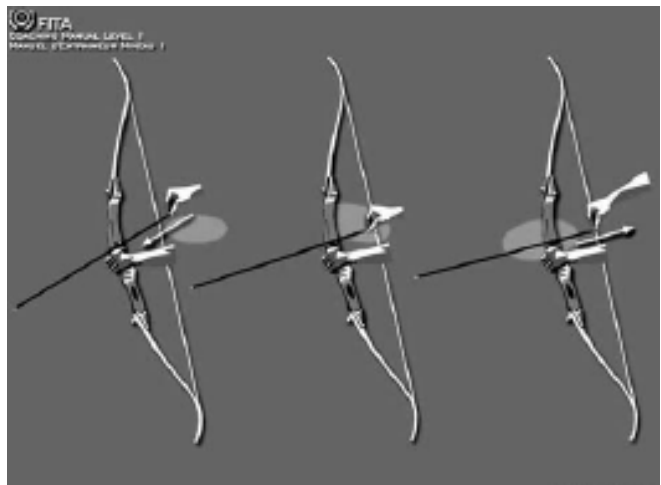
A vessző biztonságos és szabályos betöltése

• **Cél:**

Azonos elhelyezés az íjon. A feladatot biztonságosan kell végezni, hogy óvja az íjászt, más íjászokat és a felszerelést.

• **Végrehajtás:**

Fogjuk meg a vesszőt a vesszővégnél (nocknál), megfelelő irányba forgatva helyezzük a kifutóra, majd az idegre.



A vessző betöltése

Kezdő íjászok kézikönyve

Magyarázat:

Ha a vesszőt a tollak előtt fogjuk meg, nehezebb ráhelyezni az idegre, a tollazat pedig megsérülhet, ha a kezünk megcsúszik közben. Amennyiben a vesszőt helytelenül helyezzük az idegre, a kifutó sérülhet az erős függőleges irányú nyomástól. A négy tollal ellátott vesszők sikeresen használhatók kezdő szinten.



Az ujjak erős nyomásától megsérülhet a vessző

ELMÉLETI ISMERETEK

Az íjásznak a következő ismereteket kell elsajátítania ezen a szinten:

Íj biztonság

- Ha úgy oldunk, hogy nincs vessző az idegen, akkor az íj eltörhet, vagy sérülést okozhat.
- A lövés befejezése után az íjat vissza kell tenni az állványra vagy a közös tárolóba a felszereléseknek biztosított sávban.
- A legjobb, ha az edzés alatt az állványokat a várakozó vonal mögött állítjuk fel, és az íjakat ott tartjuk, amikor éppen nem használjuk.

A felszerelést a kijelölt helyen kell tárolni



Kezdő íjászok kézikönyve

Ha egy-egy feladat erejéig a megszokottnál rövidebb távon lövünk, akkor letehetjük az íjakat a földre is, 3 méterrel a lövonal mögött. Amikor visszatérünk a megszokott lőtávolsághoz, az íjakat ismét az állványokra, vagy a várakozó vonal mögött a földre helyezzük.



Közös mozgatható állvány az íjaknak.

A vessző biztonságos betöltése:

- A vesszőt csak akkor helyezhetjük az idegre, ha már a lövonalban állunk és egyértelmű jelet kaptunk, hogy ezt megtehetjük (a jelzés azt mutatja, hogy mindenki a lövonal mögött van).
- Terpeszállásban (egyik lábbal a lövonal előtt, a másikkal mögötte), illetve mindkét lábbal a lóállásban kell tartózkodnunk, mielőtt betöltjük a vesszőt.

A vessző biztonságos begyűjtése:

- Óvatosan közelítsük meg a táblákat, hogy ne lépünk a földre fúródott vesszőkre. A vesszővég (nock) nagyon éles, ezért minden, a tábla közelében földet érő vesszőt fel kell vennünk függetlenül attól, hogy ki lőtte ki.
- Óvatosan húzzuk ki a vesszőket a táblából, és vigyázzunk, hogy ilyenkor senki ne álljon mögöttünk. A vesszők kihúzásakor hirtelen mozdulat miatt a vesszővég sérülést okozhat annak, aki túl közel áll hozzánk. Veszélyes behajolni a tábla fölé, ezért mellette kell megvárnunk, hogy kihúzhassuk a vesszőket.
- A vessző kihúzásához az egyik tenyerünket fektessük a táblára a vessző tövével (a vessző a mutatóujj és a hüvelykujj között helyezkedik el). A másik kezünkkel ragadjuk meg a vesszőt közel a táblához, majd anélkül, hogy meghajlítanánk a vesszőtestet, húzzuk ki.
- Ha a vesszőt fűből kell kihúzni, soha NE húzzuk felfelé, mert elgörbülhet vagy eltörhet. Tisztítsuk le a fűvet a tollakról, különösen, ha valódi tollakról van szó, majd húzzuk ki a vesszőt annak tengelye mentén, a fűvel párhuzamosan. Csak akkor emeljük felfelé a vesszőt, amikor már a hegye is kint van a fűből.

Kezdő íjászok kézikönyve

Az íj összeszerelése:

A tanítványnak pontosan meg kell tanulnia az edzőtől, hogy hogyan kell össze- és szétszerelni az íjat (ha az íj szétszedhető). Egy leajzott reflex íj karjai a tábla irányába mutatnak. Egy korábbi FITA szabálynak megfelelően a legtöbb íjon a felső reflex belső oldala (ami az íjász felé néz) üres, míg a reflex adatait (hosszúság és húzóerő) az alsó rész belső felén tüntették fel (ahogy azt a jobboldali ábra mutatja.).



A reflex technikai sajátosságai/adatai az alsó kar belső oldalán található

A KÖVETKEZŐ OLDALON EGY ÉRTÉKELŐ ŪRLAP TALÁLHATÓ



Piros Toll jelvény

Kezdő íjászok kézikönyve

PIROS TOLL – ÉRTÉKELŐ LAP

Vizsgáló neve: _____ Vizsgaidőpont: 201 / ____ / ____

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

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

LÖVŐ TELJESÍTMÉNY	Elérendő találatok száma (15 lövés, 80-as lólap, találat = 6-10 értékek)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Találatok száma (eredmény)
Lőtávolság: 6 m	12 találat			
MOZGÁSTECHNIKA	Kulcselemek (Helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Lábak helyzete (Beállítás)	Lábak a lövonal két oldalán			
	Lábak vállszélességű terpeszben			
	A lábfejeket összekötő elméleti vonal derékszöveget zár a lövonallal			
	A lábak párhuzamosak			
A vessző helyes és biztonságos betöltése	Függőleges íjtartással			
	Nem nyomja az ujjával a vesszőt a kifutón (történelmi íjászoknál megengedett)			
	A vezértoll megfelelő irányban, az ablaktól kifelé áll			
ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)		Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Az íj biztonságos használata	<i>Kérdés: szabad-e vessző nélkül elengedni az ideget? Miért?</i> Vessző nélkül nem engedi el az ideget.			
	<i>Kérdés: hol helyezed el az íjat lövés után?</i> A lövés befejezése után az íjat a felszerelési sávban helyezi el.			
A vessző biztonságos betöltése	<i>Kérdés: mikor töltheted be a vesszőt?</i> 1. Csak akkor tölti be a vesszőt, ha már mindenki a lövonal mögött van.			
	2. Csak a helyes beállítás után tölti be a vesszőt (lábak a lövonal két oldalán).			
A vessző biztonságos kihúzása és összegyűjtése	<i>Kérdés: mire kell figyelned, amikor a tábla felé haladsz kihúzni a vesszőket?</i> Óvatosan megy a céltáblához (nem fut, figyeli a lépéseit).			
	<i>Kérdés: hol állsz a vesszők kihúzásakor?</i> A céltábla oldalánál áll (nem a vesszők előtt).			
	<i>Kérdés: hogy húzod ki a vesszőt a célból?</i> Egyik tenyerével megtámasztja a táblát a vessző tövével, a másik kézzel tőben megfogja a vesszőt és kihúzza.			
Az íj összeszerelése, felajzása	Tudja, hogy kell megfelelően össze- és szétszerelni a reflexeket a középíjakkal (szétszerelhető íjak esetén értékelendő).			
ÖSSZESEN	Olimpiai/csigás/reflex kategória: 16 teljesítve értékelés esetén megfelelt Történelmi kategória: 14 teljesítve értékelés esetén megfelelt (a megjelölt 2 kérdést nem számít bele az értékelésbe)	Megfelelt	Nem felelt meg	

Az értékelő neve és aláírása: _____