



**A FITA Arany Nyíl megszerzéséhez
szükséges ismeretanyag**

Találatok értékelése - pontszám

Lőtávolság: 26 méter
Minimálisan elérendő pontszám: 115 pont

Mozgástechnika – a lövésfolyamatot a következők szerint kell végrehajtani:

Az ideg szabad útjának biztosítása:

- *Cél:* az ideg szabad útjának biztosítása, amikor a vessző elhagyja az ideget.
- *Végrehajtás:* lásd. a későbbiekben bemutatott két gyakorlatot. A vizsgázónak az egyiket sikeresen végre kell hajtania.
- *Magyarázat:*
Amennyiben az ideg ütközik valamivel mielőtt átadta az energiát a vesszőnek (azaz a vessző elhagyja az ideget), akkor:
 - a tolóerő tengelye lövésenként más lesz, és ez által a vessző repülésének intenzitása is eltérő lesz.
 - csökken az ideg által közvetített mozgási energia is.

Az ideg sima kifutásának tesztje a tartókarnál

Anélkül, hogy hozzányúlnánk az ideghez, emeljük fel az íjat és ellenőrizzük, hogy az ideg hova esik az alkarvédőn vagy az alkaron. Kb. 1,3 cm-rel előrébb ettől a ponttól, ragasszunk fel egy ragtapaszt a karvédőre, ami a közepén kb. 2 mm-rel emelkedik el a karvédőtől (híd alakban). A ragasztószalag legyen az ideggel párhuzamosan rögzítve.

Jelöljük meg tollal a ragasztószalag ideghez közelebb eső oldalát (ezt még a ragtapasz felragasztása előtt tegyük meg). Ez segíteni fog annak megállapításában, hogy az ideg akkor ütközik a ragtapaszba, amikor tolja előre a vesszőt, vagy visszafelé.

Lőjünk ki egy vesszőt ragtapasszal a karvédőn – bizonyosodjunk meg arról, hogy a szalagot nem lapítottuk le az íj kihúása előtt. Lövés után vizsgáljuk meg a szalagot, és elemezzük a rá mért ütést (ha van). Amennyiben arra a következtetésre jutunk, hogy az ideg szabad útját nem tudjuk kellően biztosítani, a mozgástechnikán kell változtatni.



Kezdő íjászok kézikönyve

Az ideg sima kifutásának tesztje a tartó oldalon, mellmagasságban.

Figyeljük magunkat egy tükörben, vagy kérjünk segítséget valakitől, és nézzük meg, hogy hol



érinti (ha érinti) az ideg a mellkasunkat a teljes kihúzás fázisában. Ettől a ponttól kb. 1,3 cm-rel előrebb erősítsünk fel egy híd alakú - 2 milliméternyire kiemelkedő – ragasztócsíkot. Lásd a baloldali képen.

A legkritikusabb pont a mellvédő szélénél (szegélyénél) van. A szalag hídját az ideggel párhuzamosan rögzítsük. A ragasztószalagot felhelyezve lövünk ki egy vesszőt – ügyelve arra, hogy ne lapítsuk le a szalag hídját a kihúzás előtt.

Lövés után vizsgáljuk meg a szalagot, és elemezzük ki a rá mért ütést (ha van).

Amennyiben arra a következtetésre jutunk, hogy az ideg szabad útját nem tudjuk kellően biztosítani lövés közben, akkor módosítani kell a mozgástechnikán, a testtartáson.

Utánkövetés (follow-through)



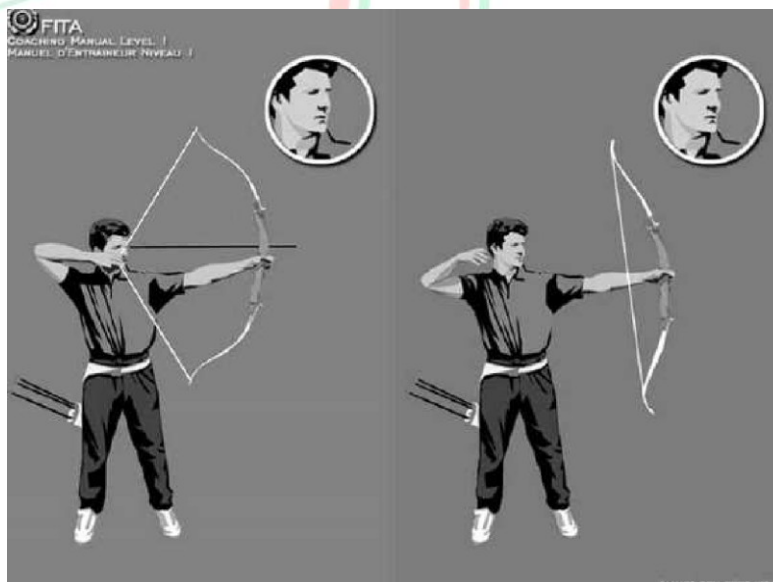
Cél:

Az oldás alatt és azt követően folytassuk az oldást megelőző fizikai, mentális és vizuális munkát. Közvetlenül a vessző kilövése után a testtartásunk változatlan marad.



Végrehajtás:

A megfigyelőt a lövés meglepetésszerűen kell, hogy érje; semmilyen árulkodó jele nem lehet annak, hogy lövést fogunk látni. A test, az arc és a tekintet ugyanolyan marad a lövés előtt, alatt és kis idővel utána is.



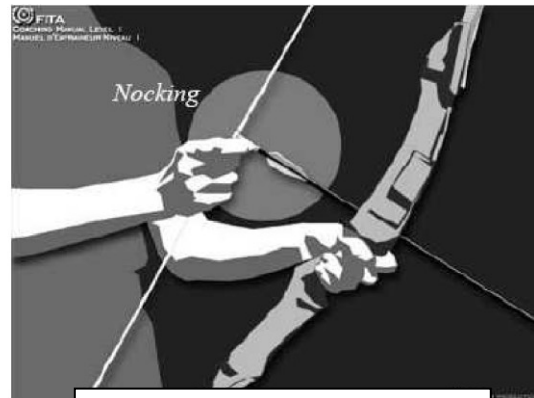
Az arc ugyanolyan marad a lövés előtt, alatt és után.

Kezdő íjászok kézikönyve

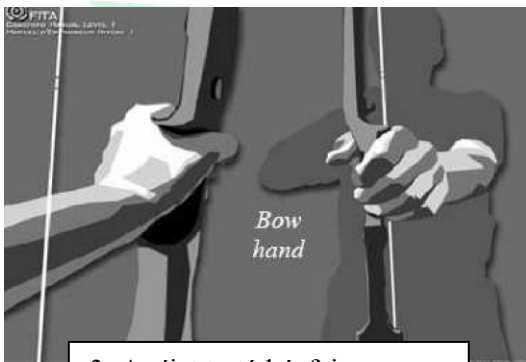
Következtesen ismételjük a lövés lépéseit. (a képen láthatóak balról jobbra haladva).



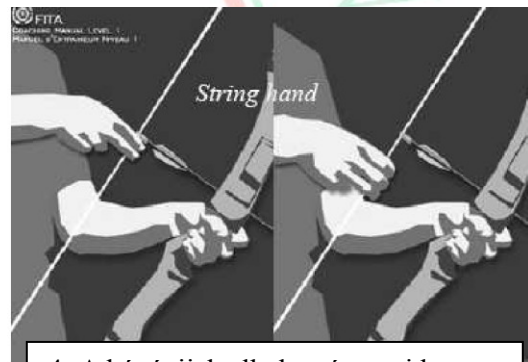
1. Beállítás, lábak pozíciója



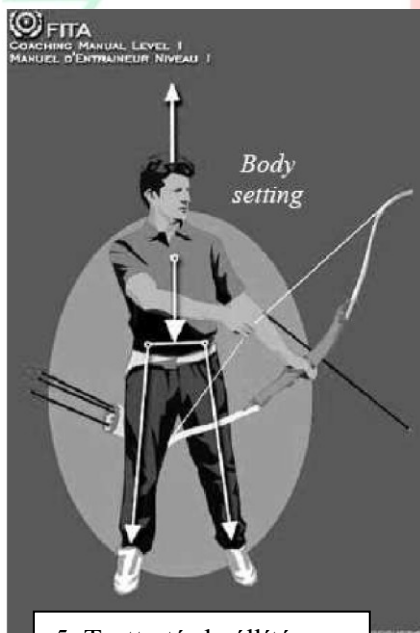
2. Nock idegre helyezése



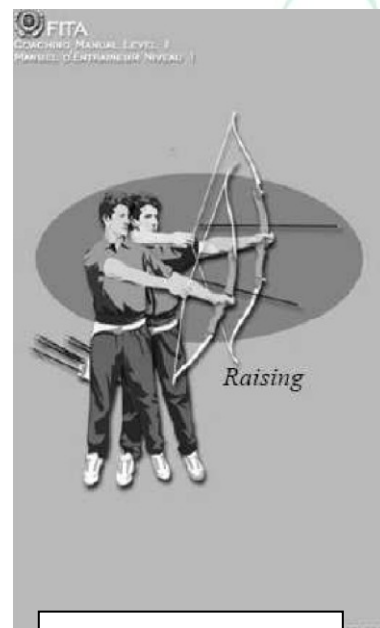
3. Az íjat tartó kézfej



4. A húzóujjak elhelyezése az idegen

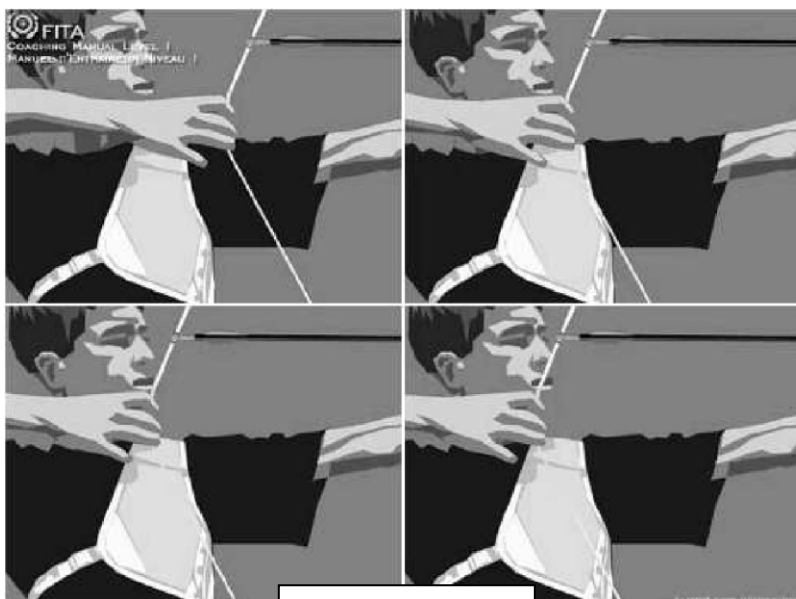


5. Testtartás beállítása

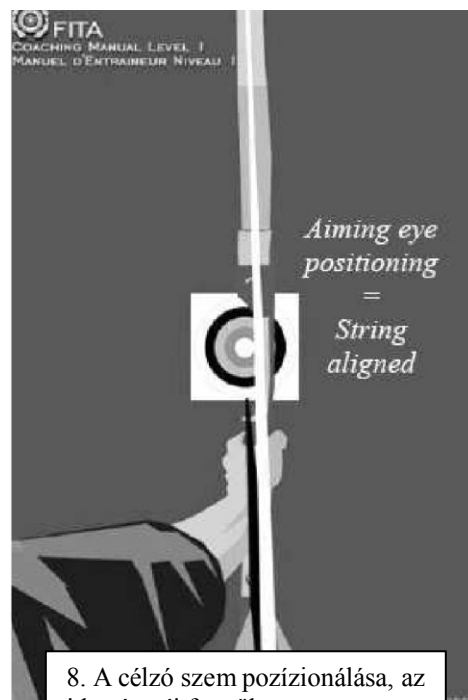


6. Az íi felemelése

Kezdő íjászok kézikönyve



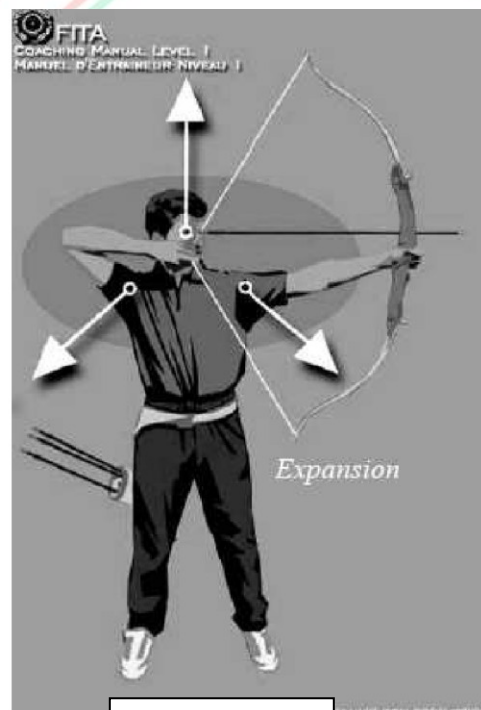
7. A kihúzás



8. A célzó szem pozícionálása, az ideg és z íj függőleges tengelyének ellenőrzése.

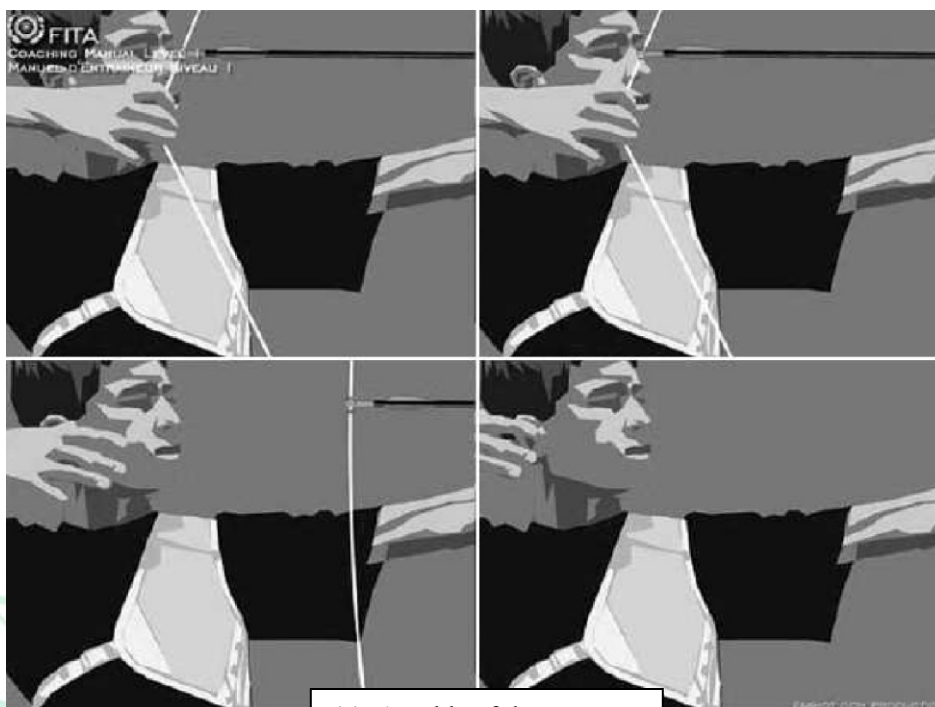


9. Célzás

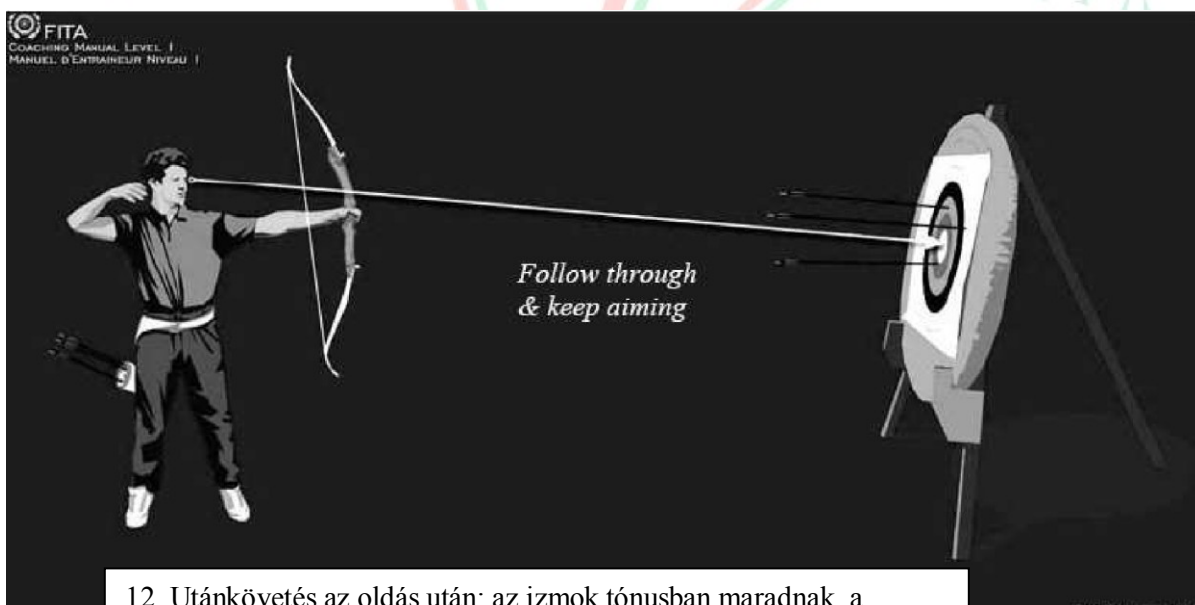


10. Kiterjesztés

Kezdő íjászok kézikönyve



11. Az oldás folyamata



12. Utánkövetés az oldás után: az izmok tónusban maradnak, a szemkontaktus megmarad a céllal.

Kezdő íjászok kézikönyve

Elméleti ismeretek

A versenyre jelentkezés folyamata:

A vizsgázónak ismernie kell a versenyre jelentkezés feltételeit, formai követelményeit (versenyzői engedély, sportorvosi engedély, ruházat...).

A vessző beállítása:

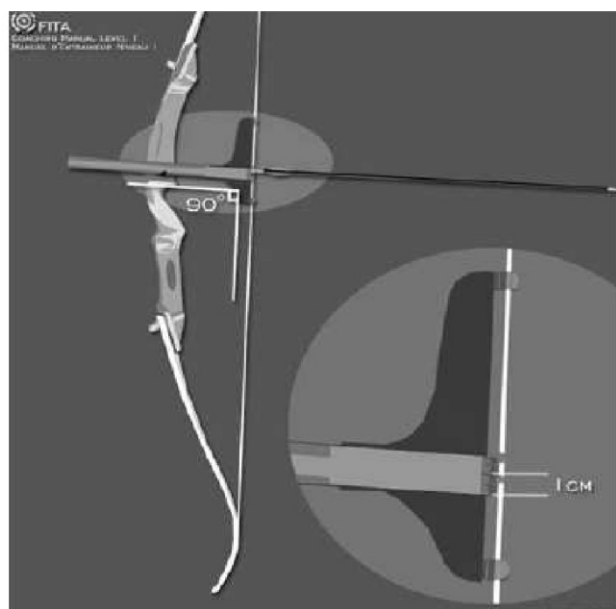
A kifutó rögzítése:

A kifutó használata rendkívül fontos, mert nagymértékben lecsökkenti azt a felületet, amelyen a vessző az íjjal érintkezik, és ezzel biztosítja, hogy a lehető legkisebb mértékű súrlódás érje a vesszőt az oldás után. A kifutók többféle anyagból (műanyagból, fémről) készülhetnek. A kifutót az íj ablakában közvetlenül a markolat legmélyebb pontja (pivot-pont) fölött rögzítjük (a berger helye is meghatározza, hogy hova szerelhető fel). A függőleges oldalát párhuzamosan, a vízszintes oldalát merőlegesen igazítjuk az ideghez. A vessző legalább 15 milliméterrel a polc felett fog kifutni.



A göb felhelyezése:

A helyes göb-magasság sok mindentől függ. Kezdeként, ajánlott a göböt egy centiméterrel a vessző és az ideg által 90 fokot bezárt szögcsúcsától feljebb rögzíteni. Ez akkor helyes (ajánlott), ha egyenes vonal módszerrel lövünk. Amennyiben a vesszőt a mutató és a középsőujj között fogjuk, elegendő 6 milliméterrel feljebb rögzíteni.

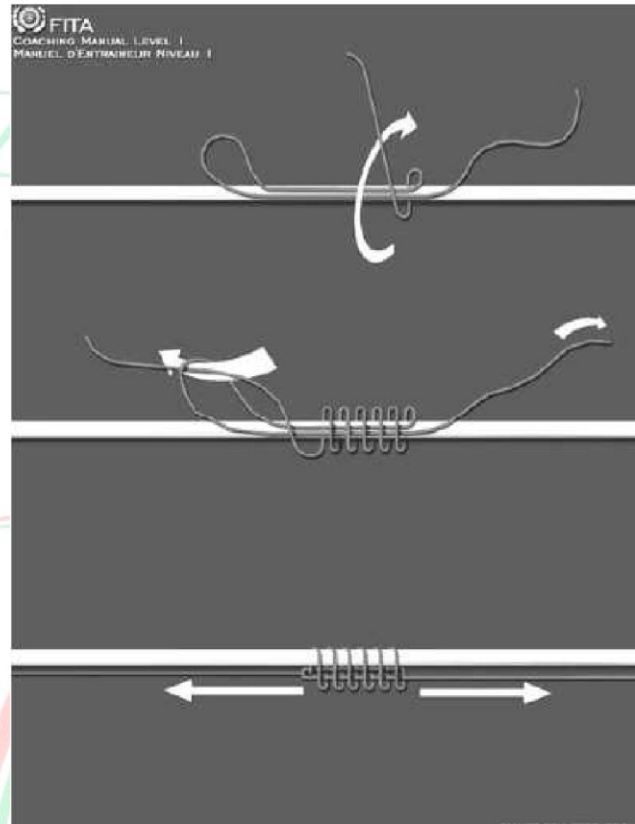


Kezdő íjászok kézikönyve

A göböt kétféle módon készíthetjük el.

- Kaphatóak előre gyártott göbök. Többségében fémből készülnek és egy göb-fogó segítségével erősítik fel őket az idegre.
- A másik módszer, ha egy egyszerű, nagy teherbíró-képességű fonalat használunk, egy csepp tollragasztóval rögzítve a középbandázusra. A jobboldali ábrán látható módon kössünk göböt, majd tegyünk egy vékony rétegnyi ragasztót a kész göb egészére és hagyjuk megszáradni. Alkalmazhatunk két göböt is (a vessző felett és alatt).

Harminc lövés után mérjük meg újból a felajzási távolságot. Nagy valószínűséggel csökkenni fog. Állítsuk a göb magasságot, ha szükséges.



Felajzási távolság

Alkalmazzuk gyártó által feltüntetett felajzási távolságot, és lehetőség szerint azon tűréshatárok között maradjunk.

Ha növelni szeretnénk a felajzási távolságot, csavarjuk be az ideget, fordított esetben engedjük ki a csavarásból, azaz a másik irányba csavarjuk az ideget. Törekedjünk arra, hogy mindig azonos ajzás-magassággal lőjünk.



Kezdő íjászok kézikönyve

ARANY NYÍL – Értékelő Lap

Vizsgázó neve: _____ Vizsgaidőpont: 201 / ____ / ____

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

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

LÖVŐ TELJESÍTMÉNY	Elérendő pontszám (15 lövés, 80-as lőlap)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Találatok száma (eredmény)
Lőtávolság: 26 méter Lőtávolság: 20 méter	Olimpiai / csigás / reflex kategória: 115 pont ; Történelmi kategória: 80 pont			
MOZGÁSTECHNIKA	Kulcselemek (helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Az ideg szabad útjának biztosítása	Az ismertetett két módszer közül az egyik sikeres végrehajtása			
Utánkövetés (follow-through)	Az arc mozdulatlan az oldás előtt és azt követően			
	Az oldást követően tovább folytatja a célzást (nem néz a vessző után)			
Lövéciklus	Következetesen sorrendben ismétli a lövés lépéseit			
	Közel egyforma lövési idő (+/- 10 mp)			
ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)		Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
A versenyzés feltételrendszere	<i>Kérdés: Mi szükséges ahhoz, hogy minősítő versenyen részt vehess?</i> Válasz: rendszeres edzés, sportorvosi engedély, versenyengedély, megfelelő ruházat (kategória szerint), jelentkezés a versenyre az egyesületen keresztül...			
A vesszővel kifutásának beállítása	Kérdés: hogyan rögzítjük a kifutót? Hogyan készítünk göböt?			
Összesen:	<i>Minden kategória esetén: 8 teljesítve értékelés esetén megfelelt.</i>	Megfelelt	Nem felelt meg	

Értékelő neve és aláírása: _____



Arany nyíl jelvény