

Fekete



Nyíl

1957

A FITA Fekete Nyíl jelvény megszerzéséhez szükséges ismeretanyag

Találatok értékelése:

Lőtávolság:	14 méter
Minimálisan elérendő pontok száma:	115 pont

Mozgástechnika – a lövési folyamatnak a következőket kell tartalmaznia:

Húzó folyamat: lásd az *Arany Nyíl* ismeretanyagának *mozgástechnika* részéből a *Felső test* fejezetet.

Teljes kihúzás fázisa: (a tartás fázisa)

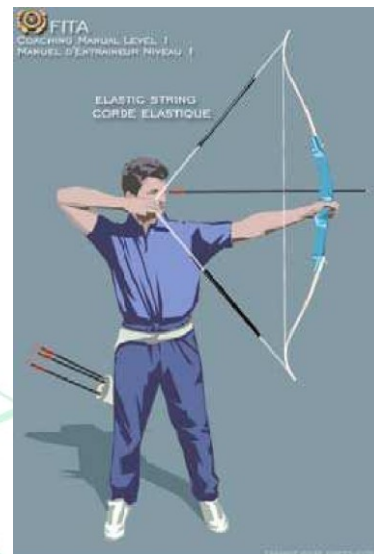
- **Cél:**
A test és a felszerelés stabilitását elérni a hatékony célzás érdekében. Megtartani az íjat a teljes kihúzás fázisában anélkül, hogy összeroskadnánk az íj erejétől.
- **Végrehajtás:**
A törzs mozdulatlan. Egyenes gerincoszlop, fejtetővel felfelé nyújtózó kiegyenesedő testtartás. A mellkas és a vállak folyamatos nyomást fejtenek ki a föld felé, miközben a vállak eltávolodnak egymástól. A húzó- és a tolóerők között meg kell találni az egyensúlyt. Ezeket az erő kifejtéseket, és azok egyensúlyát a lábak segítik, aminek hatására a hasizom enyhén megfeszül.
A mozdulatban állandó:
 - a vessző és az íjat tartó váll közötti távolság vízszintes síkban,
 - az áll és az íjat tartó váll távolsága,
 - a vessző és az íjat tartó váll távolsága függőleges síkban,
 - vállak magassága,
 - az íj függőleges helyzete,
 - a törzs és a fej pozíciója.
- **Magyarázat:**
Az íj rugóhatásának csökkentése az íjász összeroskadását eredményezheti. Ha a mellkast összehúzza az íj ereje, különböző helyre fogjuk húzni az ideget. Kerüljük az aszimmetrikus testtartást. A szimmetrikus forma csökkenti a fáradtság érzetét, és a sérülés kockázatát. A főbb izomcsoportok elég edzettek ahhoz, hogy ezt az erőt kifejtsék. A gerincoszlop nyújtása segít a kiegyenesedett, függőleges testtartás megőrzésében. A lapos mellkas és a vállak alacsony pozíciója által a súlypont mélyebbre kerül és a test stabilabb lesz. A felsoroltak biztosítják, hogy a húzáshossz mindig állandó, és hogy a fej, valamint a célzó szem mindig ugyanabba a magasságban helyezkedik el. A gyenge izomzat nagyobb valószínűséggel omlik össze az íj rugóhatása alatt. Ezért fontos az izomtónus.

Oktatási eszközök

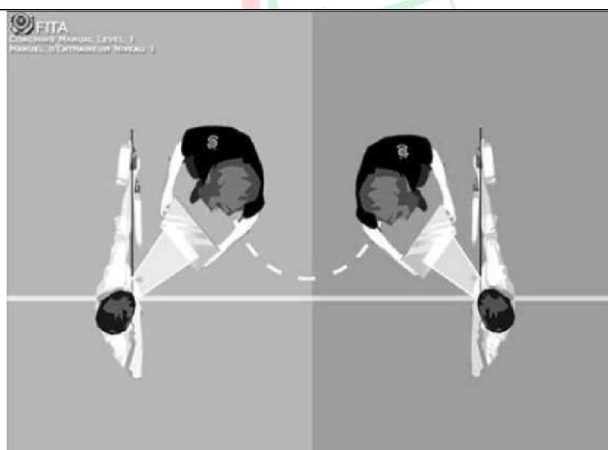
Nehéz lenne felsorolni az íjászat összes alkalmazható oktatási eszközét, mivel hasznosságuk a témától és a tanítási módszertantól függ. A következőkben két eszközt mégis bemutatunk, amelyeket javasolunk a tanításhoz:

Kezdő íjászok kézikönyve

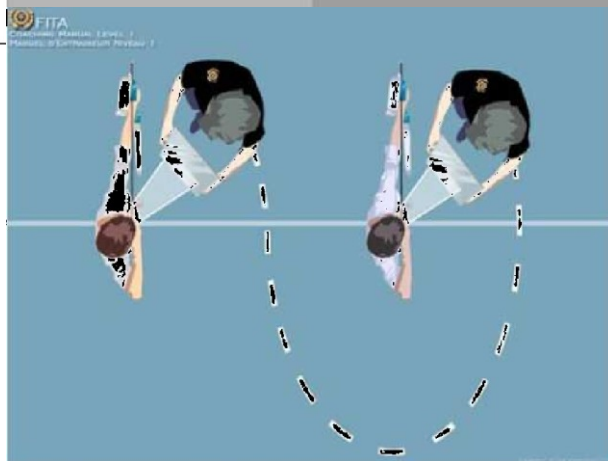
- Egy rugalmas ideggel (készítését lásd a DVD-n) ellátott íj megfeszítése, az íjász számára könnyedebb kivitelezést enged. Oldhat vele anélkül, hogy az íjban kárt tenne.
- Használhatunk tükröt, hogy a végrehajtás folyamatát és a testtartást ellenőrizni tudjuk.



Ha hordozható tükröt használunk, a jobboldali képen látható csoportokban dolgozzunk. Váltott lövés esetén, míg az egyik íjász figyeli magát lövés közben, addig a másik felkészül a lövésre.

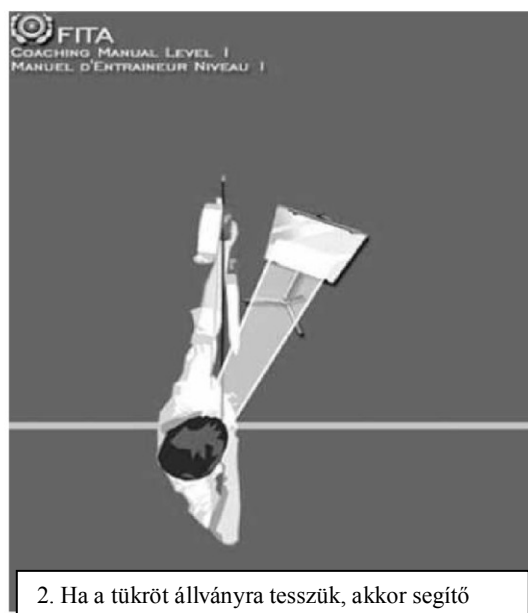


Ha egy bal és egy jobbkezes íjász kerül egy csoportba, akkor a segítőnek többet kell járkálnia, mint ahogy azt a kép is mutatja.





1. Önmagunk megfigyelése tükörrel és egy segítővel



2. Ha a tükört állványra tesszük, akkor segítő nélkül is megfigyelheti magát az íjász.

A lövő edzés ritmusa – az idő kihasználása

Lehetőleg kerüljük a több sorban lövést, mivel így túl sok a holtidő az íjászok két sorozata között. Ha muszáj több sorban löni, akkor is igyekezzünk kihasználni az időt. Pl. az íjász válasszon magának egy partnert és tartsa neki a tükört, így a másik láthatja magát. Utána cseréljük fel a szerepeket.

A lövő edzés ritmusa és a felszerelés megosztása

Ha az egyesület nem tud mindenkinek felszerelést biztosítani, akkor két íjásznak osztozni kell. Ebben az esetben az íjászok löjenek két sorban *A* és *B* (és *C*, ha három kezdő osztozik egy íjon). Habár ezt a helyzetet célszerű elkerülni időnként elkerülhetetlen.

Ha nem tudunk megfelelő számú nyilvesszőt biztosítani mindenkinek a csoportban, akkor célszerű, hogy egy tanítvány löje ki mindhárom vesszőt, majd gyűjtse be azokat, így láthatjuk a szórást és közben a másik íjász fel tud készülni a lövésre.

Minden más esetben (pl. egy íjat két íjász használ) ajánlatos mindenkinek kilőni a vesszőjét, és csak azután húzzák ki a vesszőket. Így mindenki együtt megy ki a céltáblákhoz.

Lővonal és lőlap csere

Hogy hatékonyan használjuk ki a rendelkezésre álló gyakorló időt, minimalizáljuk a lővonal mozgását. A földön jelzett vonalak biztosítják a könnyű, gyors és biztonságos egy vonalba történő felsorakozását az íjászoknak. Jelöljünk ki a lővonal mögött 3-5 méter távolságba egy másikat, kialakítva így egy biztonságos zónát. Ha a tanítványok végeztek a lövéssel a vonal mögött kell tartózkodniuk.

Ha egy íjásznak más távolságra kell lönie, azt oldjuk meg úgy, hogy átmegy a megfelelő távolságra lévő táblához, így a lőlapokat nem kell gyakran cserélni, és időt veszíteni a fel- és a levételből fakadóan.

A felszerelés hordozása

Az íjak állványait általában a lövonal mögött helyezzük el. Ha a megszokottnál rövidebb távolságokra lövünk, ezek az állványok valószínűleg túl messze lesznek, ennél fogva, három méterrel a lövonal mögött megengedett az íj földre helyezése.

Az íjászok csoportosítása

Csoportosítási alapszabály párok alkotása esetén:

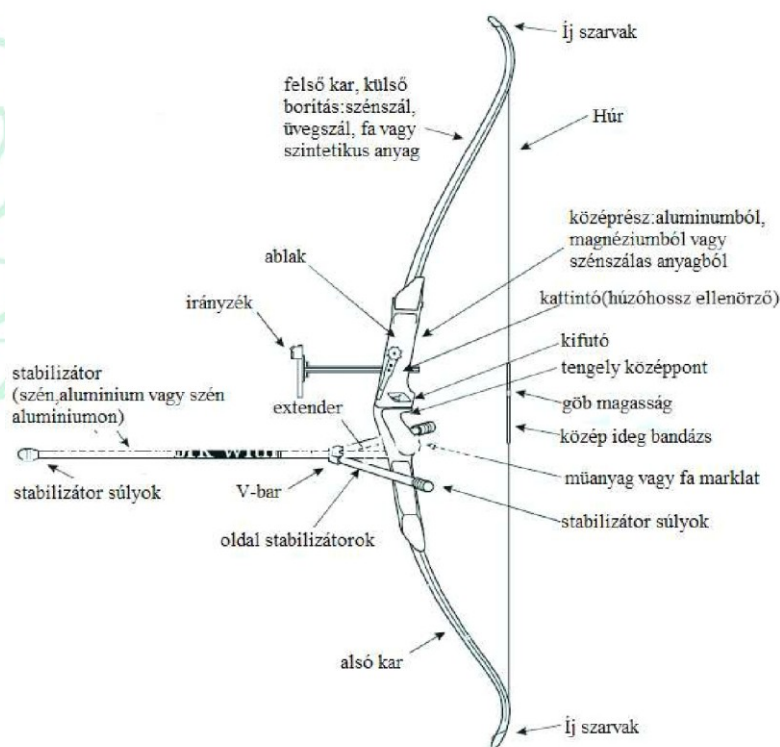
- hasonló magasság szerint,
- a fejlődés szintet figyelembe véve, így tapasztalatot is cserélhetnek,
- kor szerint, ha a két fenti pont megengedi,
- és időnként a helyi társadalmi érzékenységet is figyelembe kell venni.

Elméleti ismeretek

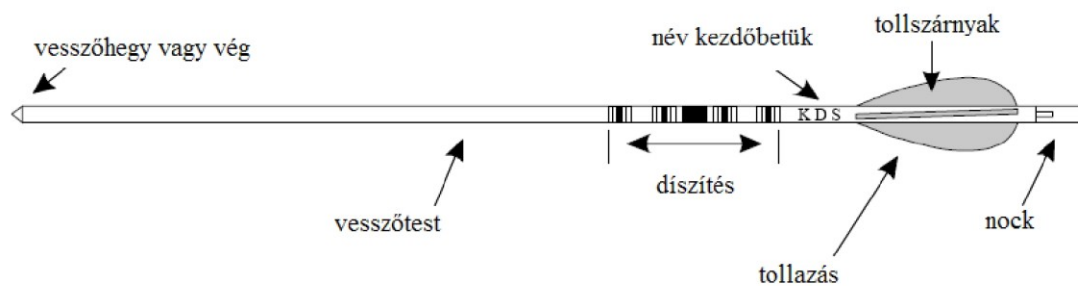
A felszereléshez kapcsolódó szakkifejezések

Az íjásznak ismernie kell a felszerelése részeinek elnevezését. A vizsgán 5 részt kell megnevezni (mindenki a saját felszerelésének megfelelően).

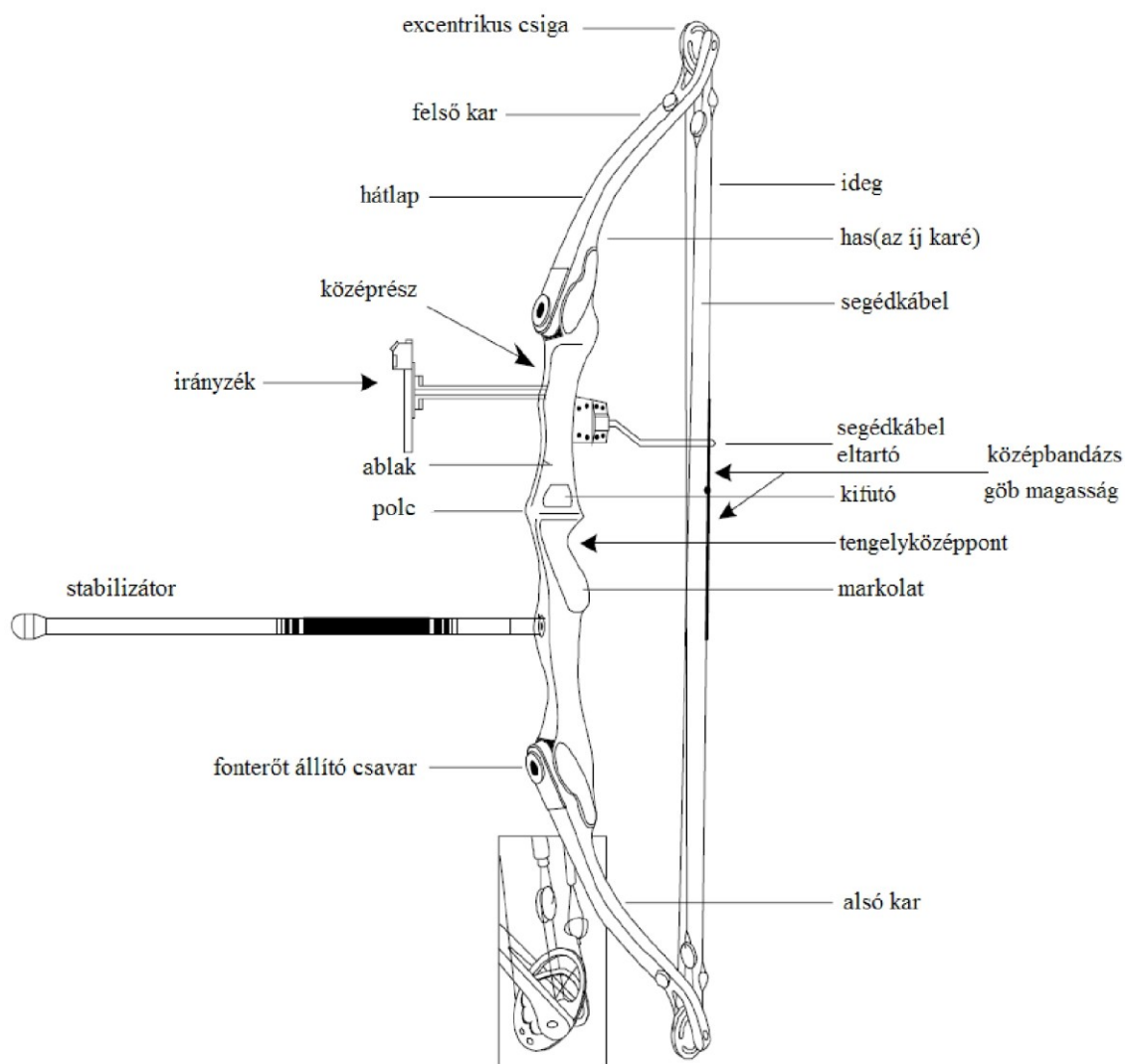
1) Olimpiai Reflex íj:



2) Nyílvessző:

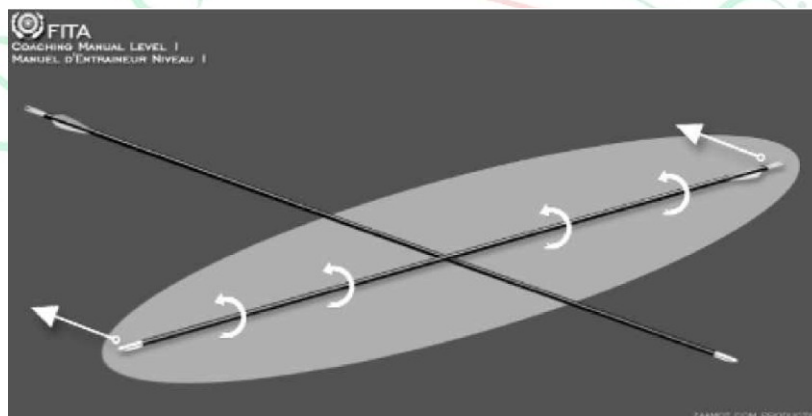


3) Csigás íj:



A nyílvevővel kapcsolatos biztonsági kérdések, és a vessző állapotának ellenőrzése:

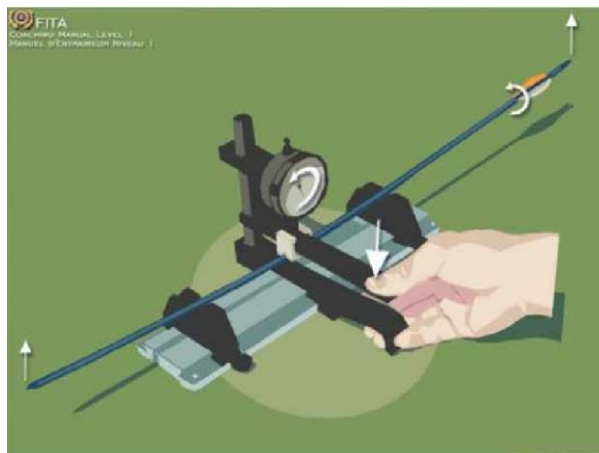
- Lövés közben megesik, hogy egy vessző nem teljesen megy bele a céltáblába, lazán lóg a tábláról a vessző hegyénél fogva és ráfekszik a lőlapra. Ha folyamatosan lövünk tovább, a kihúzás előtt még számos vessző ütközhet és megrongálhatja a lógó vesszőt vagy magát a becsapódó vesszőt. A becsapódó vessző még gellert is kaphat a lógó vesszőn. Lógó vessző esetén az adott táblára nem lövünk tovább.
- A vesszőknek mindig egyenesnek kellene lenniük. Általában az alumínium vesszők kisebb görbesége, egyenetlensége nem befolyásolja nagymértékben a kezdő íjászok pontosságát. Ellenőrizzük szemmel a vesszőtestet vagy pörgessük meg és figyeljük, hogy ugrál vagy simán gördül. A vessző asztalon történő végéig gurításával is lehet ellenőrizni az egyenességet.



Mindig ellenőrizzük a vesszőtestet, hogy nincsenek-e rajta sérülések, mint pl. repedések, hiányzó szilánkok vagy tömörülés, mert ezek veszélyessé teszik a vessző használatát és pontatlanságot is okoznak.



Ha nincs repedés az alumínium vesszőtesten, akkor használhatunk vesszőegyenestő gépet. Egyenesíthetünk kézzel is, de ez nagyobb gyakorlatot igényel. Vigyázzunk, mert a vesszőtest időnként eltörhet az egyenesítés alatt.



FEKETE 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 találatok száma (15 lövés, 80-as lőlap)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Találatok száma (eredmény)
Lőtávolság: 14 m	Olimpiai / csigás / reflex kategória: 115 pont Történelmi kategória: 80 pont			
MOZGÁSTECHNIKA	Kulcselemek (Helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Húzási folyamat	A húzó- és a tartókar kézfeje azonos magasságban (a vessző párhuzamos a talajjal)			
	A lövés síkjában húzza ki az íjat			
A teljes kihúzás fázisa	Mozdulatlan, vagy folyamatosan hátrafelé mozduló vesszőhegy			
	Állandó távolság a vessző és a tartóváll között (vízszintesen és függőlegesen is)			
Vizuális figyelem	Tudja ellenőrizni az oldását tükörben.			
ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)		Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
A felszerelés szaknyelve	Nevezd meg az íjad részeit!			
A nyílvesző épségének ellenőrzése, biztonság	Kérdés: mi a teendő, ha a vessző lóg a tábláról?			
	Kérdés: hogyan ellenőrizzük az alumínium vessző egyenességét?			
ÖSSZESEN	Minden kategória esetén: 9 teljesítve értékelés esetén megfelelt.	Megfelelt	Nem felelt meg	

Értékelő neve és aláírása: _____



Fekete nyíl jelvény