

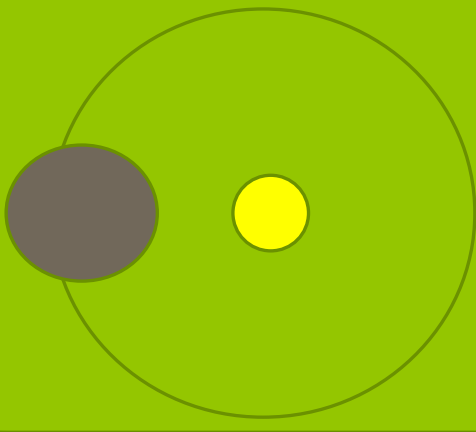
# Moje finty v lukostrel'be



**Peter Málek**  
**Varín, 11.11.2017**

# LADENIE REFLEXNÉHO LUKU

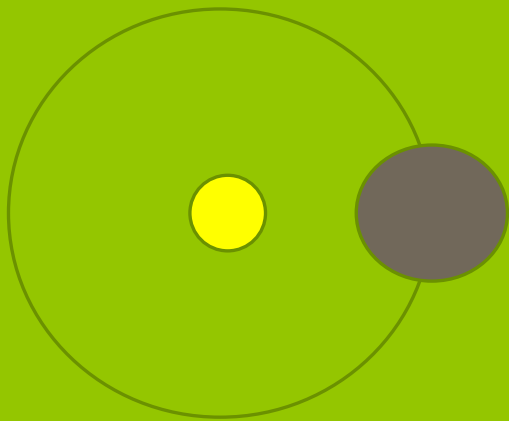
Lieta mi vľavo,  
chcem doprava:



- Mám tvrdé šípy, potrebujem ich zmäkčiť
  - Ťažší hrot
  - Dlhší šíp
  - Zvýším spin šípu (700 na 800)
- Zväčším medzeru medzi tetivou a šípom (pritočím tetivu), luk bude silnejší
- Uberiem zo sily omotávky (1-3 nitky) v mieste uchytenia šípu.
- Uberiem podložku pod základkou, opilníkujem základku

# LADENIE REFLEXNÉHO LUKU

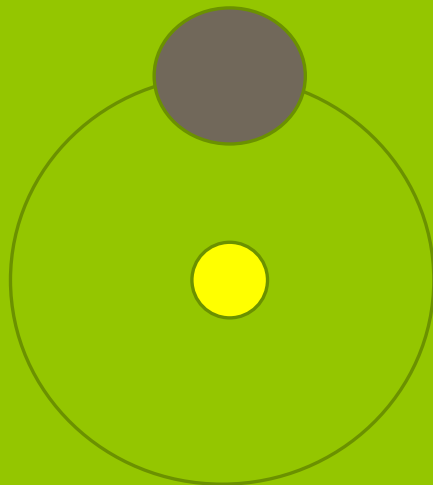
Lieta mi vpravo,  
chcem doľava:



- Mám mäkke šípy, potrebujem ich stvrdiť
  - Ľahší hrot
  - Kratší šíp
  - Znížim spin šípu (800 na 700)
- Zmenším medzeru medzi tetivou a šípom (pritočím tetivu), luk bude slabší
- Pridám zo sily omotávky (1-3 nitky) v mieste uchytenia šípu.
- Pridám podložku pod základkou, novú základku

# LADENIE REFLEXNÉHO LUKU

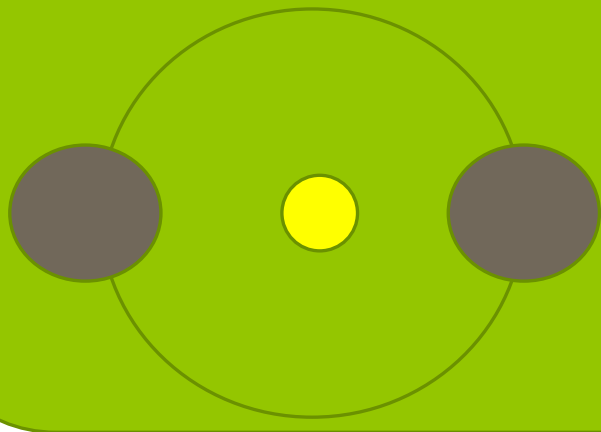
Lieta mi nízko /  
vysoko:



- Pohýbam očkom na tetive (zvýšim – pôjde to nižšie  
znižim – pôjde to vyššie)
  - Nutné urobiť potom test papierom, aby som videl, či nepláva šíp.
  - Šípy po zapichnutí nevidím, iba končík, neplávajú.
- Zmením si bod na tvári, kde zakladám. Čím dám viac k oku, tak musím menej podmierať.
- Ideálne je mať cca. 20 m. nulový bod
- Pozor, čím dlhší šíp, tým menej podmierujem.
- Mäkšia/tvrďšia základka (diagonála)
- Na 30 metrov krídelká väčšie o palec spôsobili padanie šípu o 8 cm viac.

# LADENIE REFLEXNÉHO LUKU na súťaži:

Lieta mi kade /  
tade 😊



- Na to, kam lieta šíp, môže mať vplyv aj teplota (pri nízkej teplote je silnejší luk, mäkkšie šípy a lieta to viac doprava).
- Pri horúčavách to lieta zasa viac doľava (snažiť sa luk chrániť pred slnkom počas streľby).
- Počas súťaže: ak letí vpravo / vľavo, riešiem narýchlo polohou tetivy voči šípu / madlu. Ak chcem, aby šlo doprava, tak tetiva prekryje šíp, ak doľava, tak za tetivu vidím napravo od madla

# PRI STRIELANÍ MIERIME, INŠTINKT V STRESE SKLAME...

- Prečo strieľam mierenou strelbou, mierim šípom, nie inštinktívne
- Musím si byť 100 % istý, kam mieriť na 10, 15, 20, 25, 30 metrov
- Rovnaký náťah na každú vzdialenosť (do 12 metrov sa až tak nesnažím 😊 )
- Stačí mať 4 zóny
  - (blízko do 12 metrov) – podmierujem veľa (dlaň)
  - (13-17 metrov) – podmierujem cca. 5 cm (spodok 10-tky)
  - (17-23 metrov) – mierim na stred, príp. na vrch 10-tky
  - (23+ metrov) – mierim + 20 cm (vrch 8-čky)
- Pre lepšiu dráhu letu mať tak ľahké šípy, aké výrobca dovoľuje (inak praskneme ramená). Šípy tak nepadajú a chyba v odhade vzdialenosti nespôsobí takú chybu na výstrele.
- Dobrý luk pomáha pri vzdialenosti nad 23 metrov, inak je to podobné (rýchlejší luk, viac chýb).

# NA ČO TREBA MYSLEŤ...

- Na súťaži netrénujem nové veci! Ak mám niečo málo natrénované a nie vsugerované, tak si to napíšem na ruku, luk atď. Max. 3 veci, prvá je najdôležitejšia. Čítam si to pred výstrelom, lebo v strese si človek z hlavy nespomenie ani na jedno...
- Vo svahu si luk zrovnávam so stromami (luk kolmo, aby to neľahalo vpravo alebo vľavo). Vo svahu totiž väčšinou krivo stojíme.
- Ak nám slnko svieti zľava, tak nám šíp poletí doprava (pretože svetlo ukrojí z ľavej strany). Pozor na silné svetlo.
- Voľné uchytenie luku, nedržím ho. Lapám po ňom – preto skrčené prsty. Nemám potom ako lapnúť.
- Ak sa pozerám ihneď po výstrele – strhnem. Liečba – tréning so zatvorenými očami, alebo v šere. Nevidím dobre, tak nenakúkam.
- Strieľam s „chňapku“, ráno pomastím – nie sú chyby (zadrhnutím)

# ODHAD VZDIALENOSTI:

- Je obrovským problémom, tak si pomáham, ako viem:
  - Základný odhad, koľko je 10 metrov, prenášam vzdialenosť
  - Pomáham si pravidelnosťami v teréne (vinica, terasy)
  - Odhadnem po dajaký strom, ktorý je cca. 5-7 metrov pred terčom, vzdialenosti spočítam (menšia chyba, ak si vzdialenosť rozdelím podľa záchytných bodov)
  - Ak je cez jarok, priehlbínu, tak si v rovnakej vzdialenosti pozriem dajaký strom a odhadnem ten
  - Moja „prstová“ metóda odhadu
- Strieľam so základkou, tak mám 2 nulové body:
  - 18 metrov – mierim vrchou hranou šípu
  - 40 metrov – mierim streleckým oknom (hranou okna a šípu)

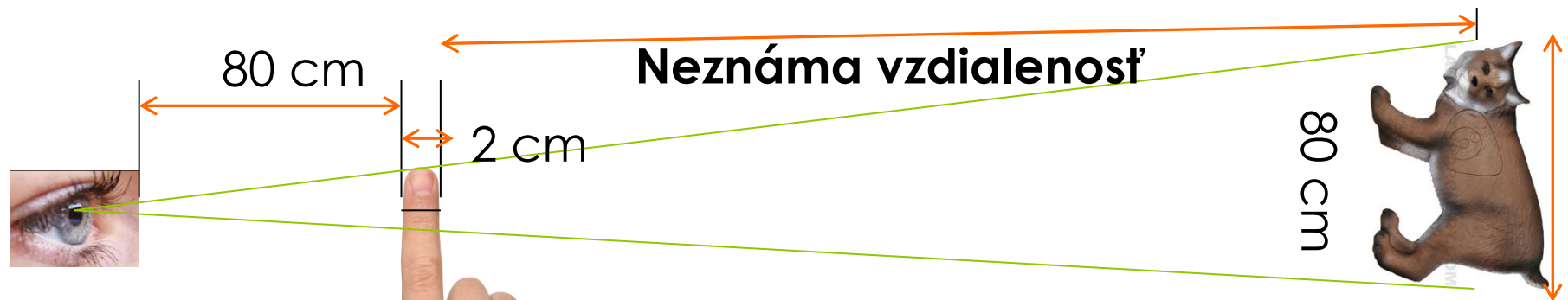


# ODHAD VZDIALENOSTI

## – „prstová metóda“:

Predpoklady: viem šírku prsta v mm v správnom mieste, **som naučený veľkosti zvierat**, viem dobre a rýchlo počítať 😊

- Môžem ju používať na IFAA, WA, nie na HDH IAA!



1. pomer:  $2:80 = 1:40 \Rightarrow$  10 cm na terči je 4 metre vzdialenosti
2. Veľkosť prekrytia terča:
  - ak celý, tak  $80 \times 4 = 32$  m
  - ak polovicu, tak  $80:2 = 40$  cm prekrytie  $\Rightarrow 40 \times 4 = 16$  m
  - ak prst presahuje napr. 20 cm, tak  $(80+20) \times 4 = 40$  m

# Príklad katalógov zvierat (odtiaľto sa naučím veľkosti):

**3D TARGETS**

**≡5 Rabbit**  
30x51x22 cm

100% EP 

**≡27 Small Piggie**  
51x30x22 cm

100% EP 

**ELEVEN**   
OTHER MANUFACTURERS' SIMILAR TARGETS 

**≡49 Nutria**  
48x21x26 cm

100% EP 

**ELEVEN**   
OTHER MANUFACTURERS' SIMILAR TARGETS 

**≡36 Hare**  
**≡36A Arctic Hare**  
20x40x22 cm

100% EP  **NEW**

**ELEVEN**   
OTHER MANUFACTURERS' SIMILAR TARGETS 



# Katalógý zvierat a veľkosti:

**3D TARGETS**

**≡14A Cougar**  
**≡14 Black Panther**  
95x58x30 cm

**≡42 Wolverine**  
90x55x25 cm

**≡6 Wolf**  
95x58x23 cm

**≡47 Bedded Boar**  
95x40x30 cm

100% EP  
GROUP 3  
MOLE IN

100% EP  
GROUP 3  
MOLE IN

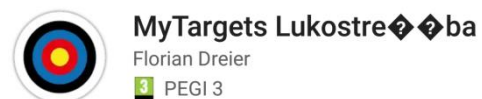
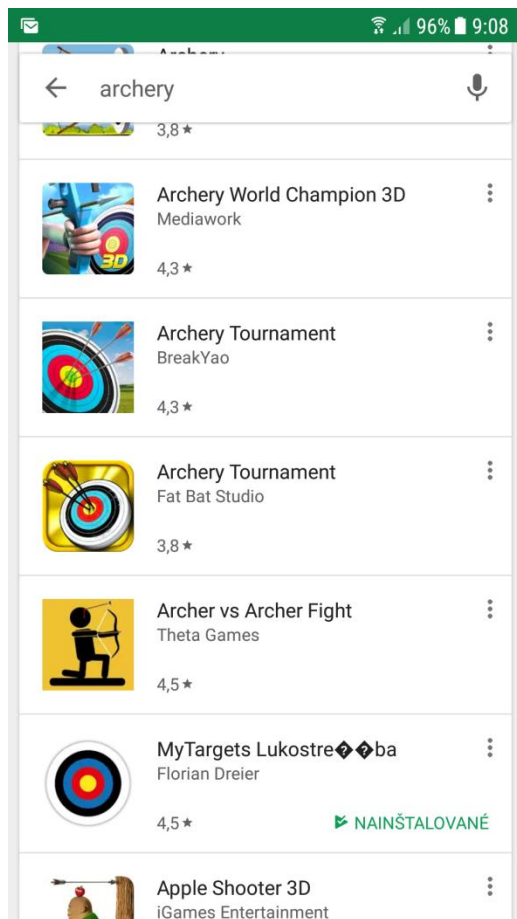
100% EP  
GROUP 3  
MOLE IN

# Mobilné aplikácie



**Peter Málek**  
**Varín, 11.11.2017**

# APLIKÁCIA MY TARGETS



ODINŠTALOVAŤ

OTVORIŤ

Nákupy v aplikácii



Stiahnutia



1 457 ľudí



Športové



Podobné

Pomáha spravovať vaše lukostrelecké skóre.

NOVINKY  
- Bugfixes

MyTargets

TRÉNING LUK ŠÍP

novembra 2017

10m 20cm 6x10š	2. 11. 2017	479/600 (79%, 7,98Ø)
10m 20cm terč 6x10	1. 11. 2017	480/600 (80%, 8,00Ø)
októbra 2017		
10m 20cm terč 5x6	31. 10. 2017	226/300 (75%, 7,53Ø)
10-30m 5x6	20. 10. 2017	238/300 (79%, 7,93Ø)
10-30m 5x6	20. 10. 2017	216/300 (72%, 7,20Ø)
10-30 5x6m		



MyTargets

TRÉNING LUK ŠÍP

novembra 2017

10m 20cm 6x10š  
2. 11. 2017 479/600 (79%, 7,98Ø)

10m 20cm terč 6x10  
1. 11. 2017 480/600 (80%, 8,00Ø)

októbra 2017

10m 20cm terč 5x6  
31. 10. 2017 226/300 (75%, 7,53Ø)

10-30m 5x6  
20. 10. 2017 238/300 (79%, 7,93Ø)

10-30m 5x6  
20. 10. 2017 216/300 (72%, 7,20Ø)

10-30 5x6m

Tréning so štandardným kolom



Voľný tréning



Nový tréning

Názov

10 m. 20 cm terč 6x10 10. 11. 2017

10m 10x6 sipov  
10m: 10 x 6 šípy (40cm terč)

ZMENIŤ VZHLAD TERČA

Border

Carbon one

Číslo šíпов

Prostredie  
Slnéčno  
Vietor: 0 Bft spredu

📷 📧 95% 9:12

✕ Štandardné kolá 🔍

Nedávno použité

10,15,20,25,30 5×6 sipov

3D 24 tercov po 2



10m 10x6 sipov  
10m: 10 × 6 šípy (40cm terč)

40 m 5x6

10-27m 30 sipov

18 WA (60cm)

18m vonku 60 sipov

5x6 40m

Adelaide



📷 📧 95% 9:12

✕ Štandardné kolá 🔍

Nedávno použité

10,15,20,25,30 5×6 sipov



3D 24 tercov po 2  
Neznáma: 24 × 2 šípy (Mini terč)

10m 10x6 sipov

40 m 5x6

10-27m 30 sipov

18 WA (60cm)

18m vonku 60 sipov

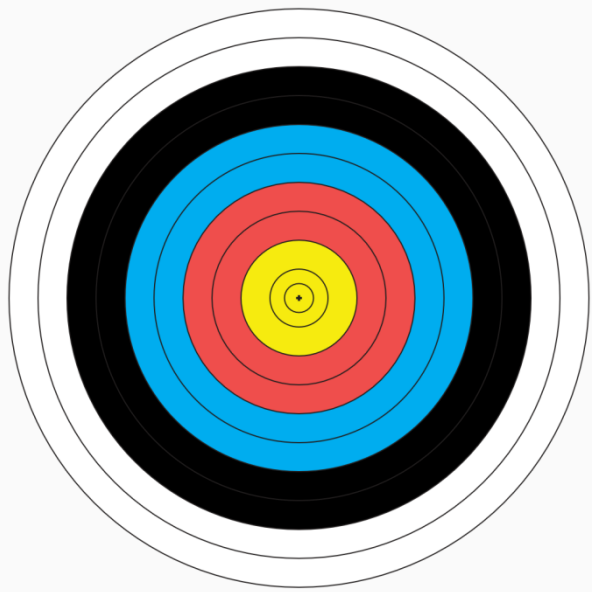
5x6 40m

Adelaide



Tréning

Sada 1/10 0/60    Kolo 1/1 0/60    Priemer -



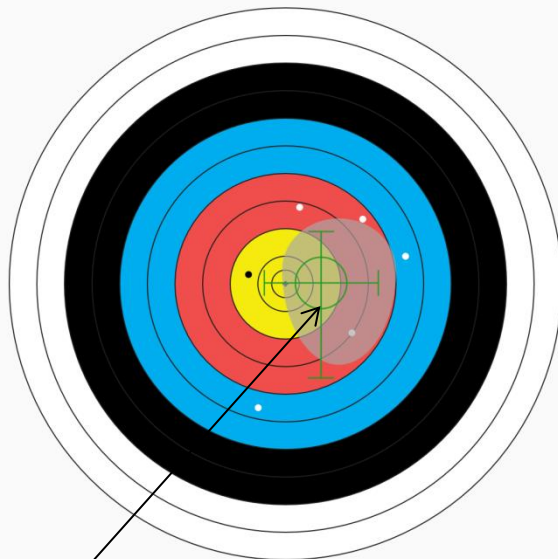
PREDCHÁDZAJÚCA

NASLEDUJÚCA

Tréning

Sada 1/10 44/60    Kolo 1/1 44/60    Priemer 7,33

- 9
- 8
- 8
- 7
- 6
- 6



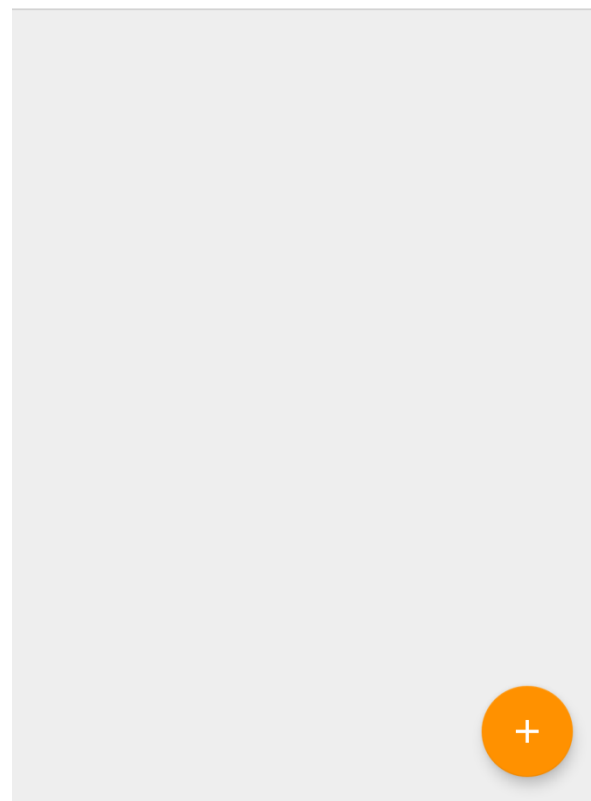
PREDCHÁDZAJÚCA

NASLEDUJÚCA

Kolo 1

44/60

- Sada 1
- 9
  - 8
  - 8
  - 7
  - 6
  - 6

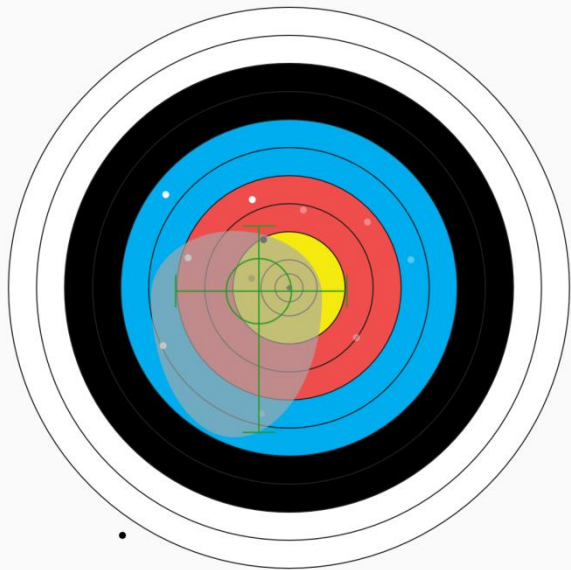




Tréning

Sada 2/10 34/60 Kolo 1/1 78/120 Priemer 6,50

9 7 7 6 5 M



PREDCHÁDZAJÚCA

NASLEDUJÚCA

Kolo 1

78/120

Sada 1 9 8 8 7 6 6

Sada 2 9 7 7 6 5 M



Kolo 1

479/600

Sada 1 X 9 9 9 7 7

Sada 2 10 9 9 8 8 4

Sada 3 9 9 8 8 7 7

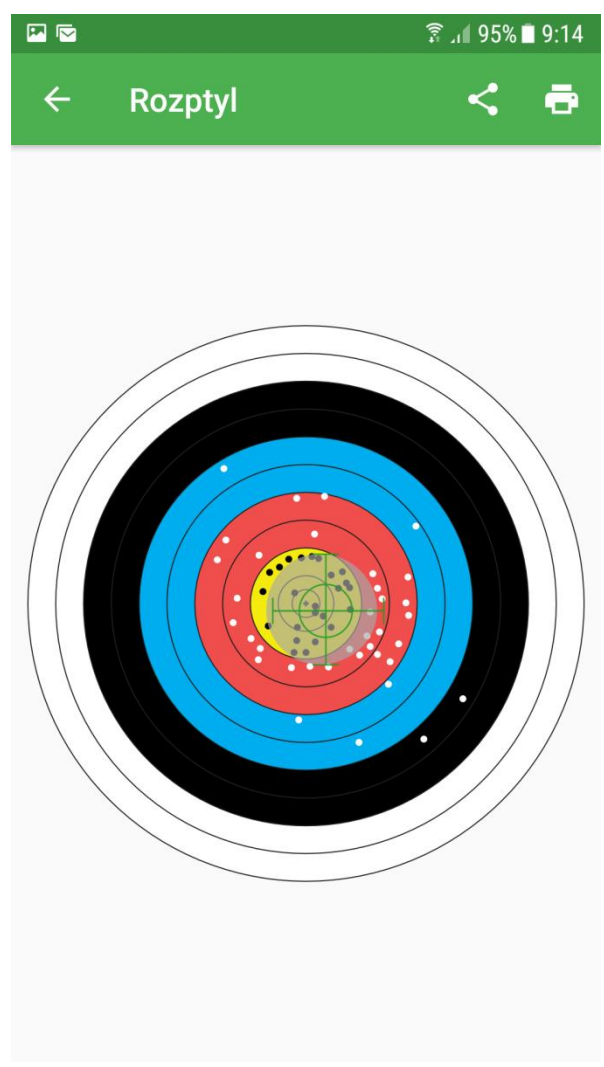
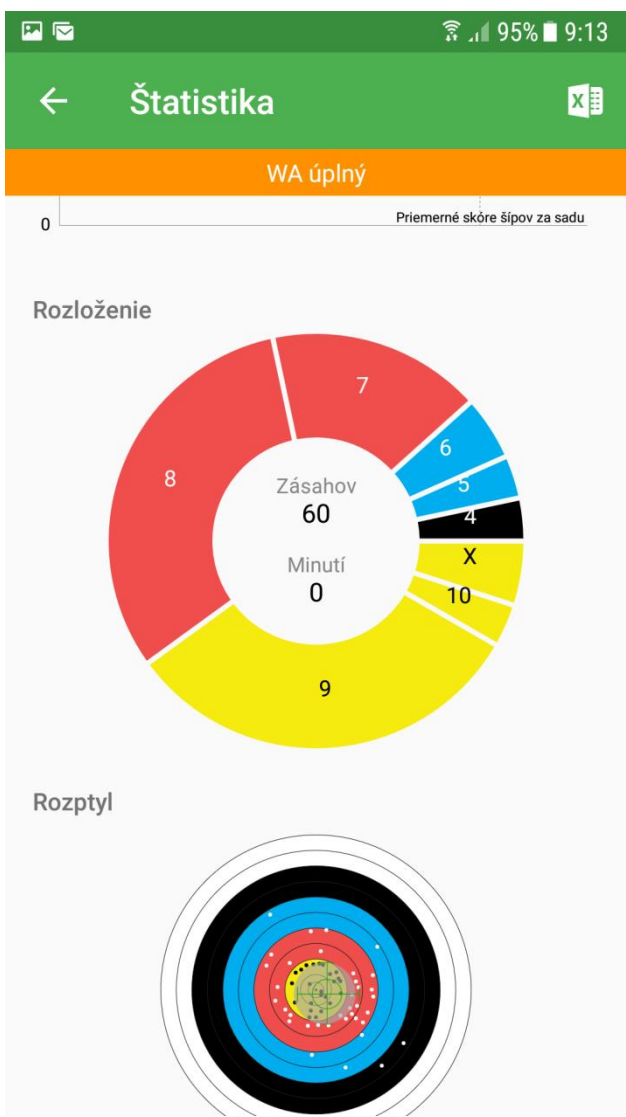
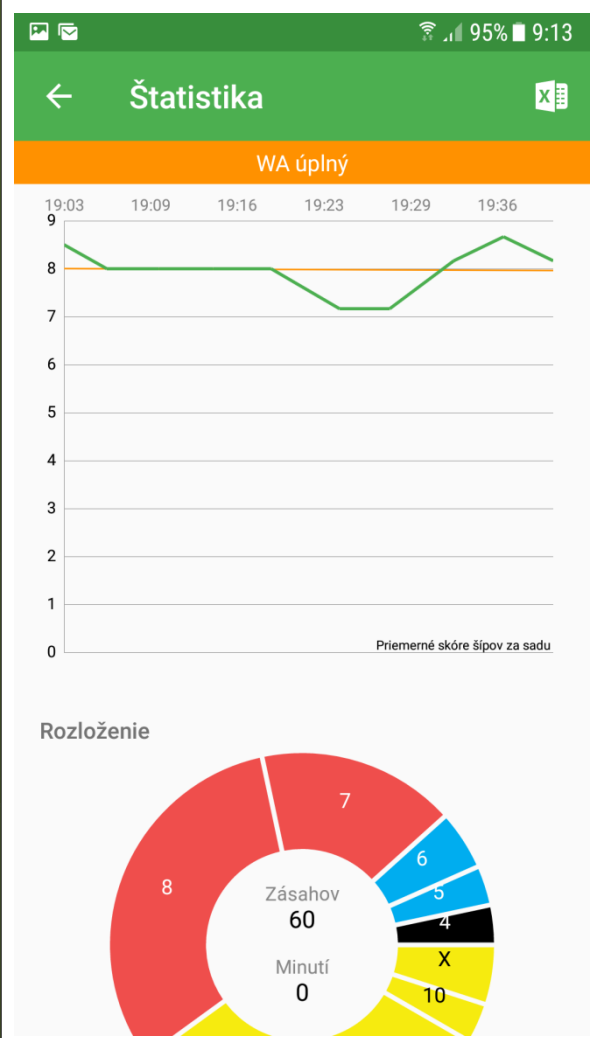
Sada 4 9 8 8 8 8 7

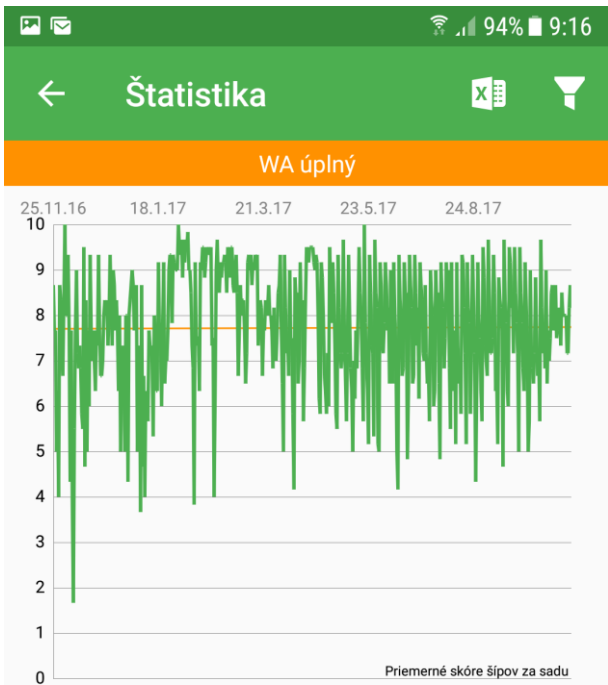
Sada 5 9 8 8 8 8 7

Sada 6 9 8 8 7 6 5

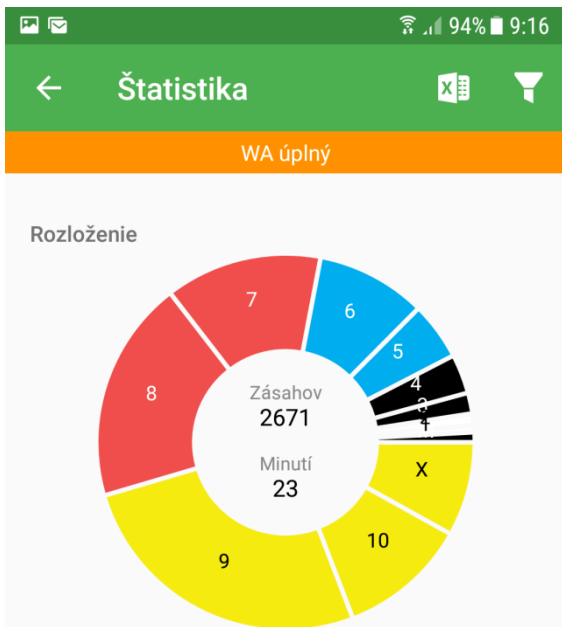
Sada 7 10 8 8 7 6 4

Sada 8 X 9 9 8 7 6

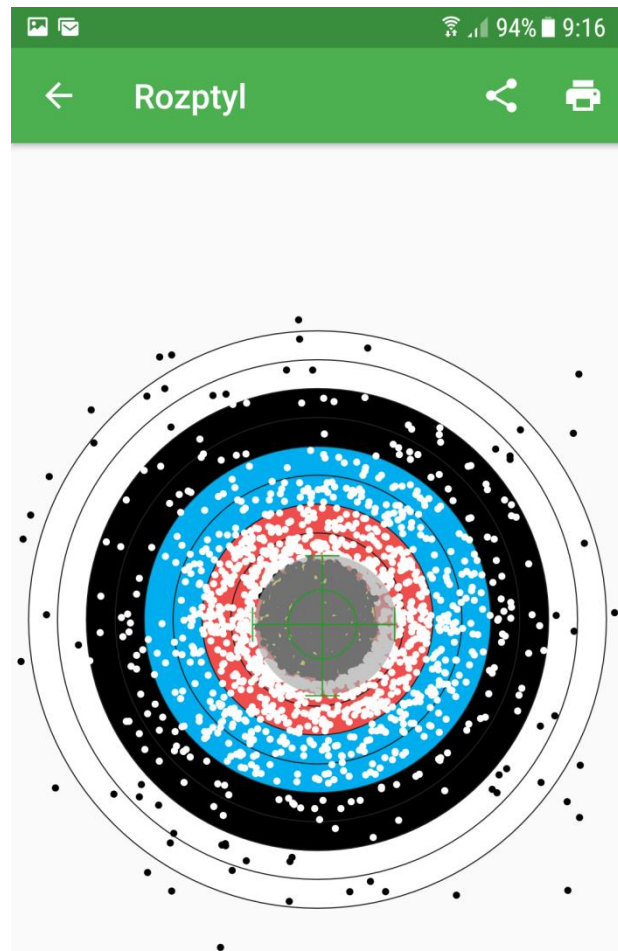
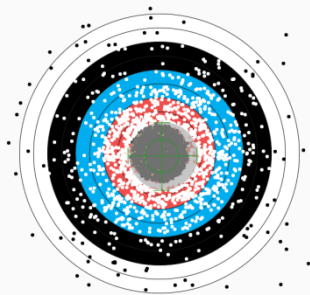




Rozloženie



Rozptyl



# VÝHODY APLIKÁCIE:

- Doladím luk, pretože ak strieľam na zvieratá, nemám exaktný dôkaz o tom, kam mi to priemerne letí. Môžeme si to myslieť, ale nemusí to byť tak.
- Získam istotu pri strieľaní na 10 metrov, 18 metrov (najviac trénujem). Ako môžem netrafiť aspoň 8-čku na bažantovi/zajacovi na 10 m, ak do terča strieľam stredy???
- Vidím svoj progres, či tréningy pomáhajú. Tu si viem regulovať načasovanie formy (veľmi dlho nedokážete výborne strieľať, treba pauzy).
- Možnosť relevantne si porovnať svoju výkonnosť s výkonnosťou kamarátov. (príp. súťaže, trénovanie psychiky).

## Hangouts



Lukostrelci



Martin Dragun



Malkova Leuska



Bosy Marian Lukostrelec



Lk, Michal

NOVÁ KONVERZÁCIA

94% 9:16

Lukostrelci

Ano. 10m a 20 cm terc  
po 06:50

Meh

Freising  
Datum: 6. 11. 2017  
Miesto: Freising  
Lok: 600-03  
Lok typ: Zvolný luk  
Cp: Kamen vlněn sro 600  
Třídící: Hnědý  
Cp: Luk Vlasťák 3 mm

Střel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Skóre	Kumulativ
1	10	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	120
2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	240
3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	360
4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	480
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	600

Martin · po 18:45

Tabuľka výsle...  
10m 20cm 6x10s  
Meno: Peter Málek  
Klub: Horné Húštie 3D  
1. 2017  
Miesto: pred  
Lok typ: Holý luk  
Šíp: Carbon one  
Standardná kolo: 10m 10x6 sinov

Prejť na poslednú

Napište správu