

wiedza, informacje, doświadczenie

# Explore it!

Odkryj z nami świat łuczników

## W tym miesiącu

**Celnie** - o sprzęcie łuczniczym i nie tylko

**Łuczniectwo domowe** - jak zrobić własny zekier

**Strzelaj z nami** - wydarzenia łucznicze, turnieje, szkolenia, spotkania

**Tak było** - Wielbłądzie warsztaty w Małobądzu



**AMM**  
**Archery**



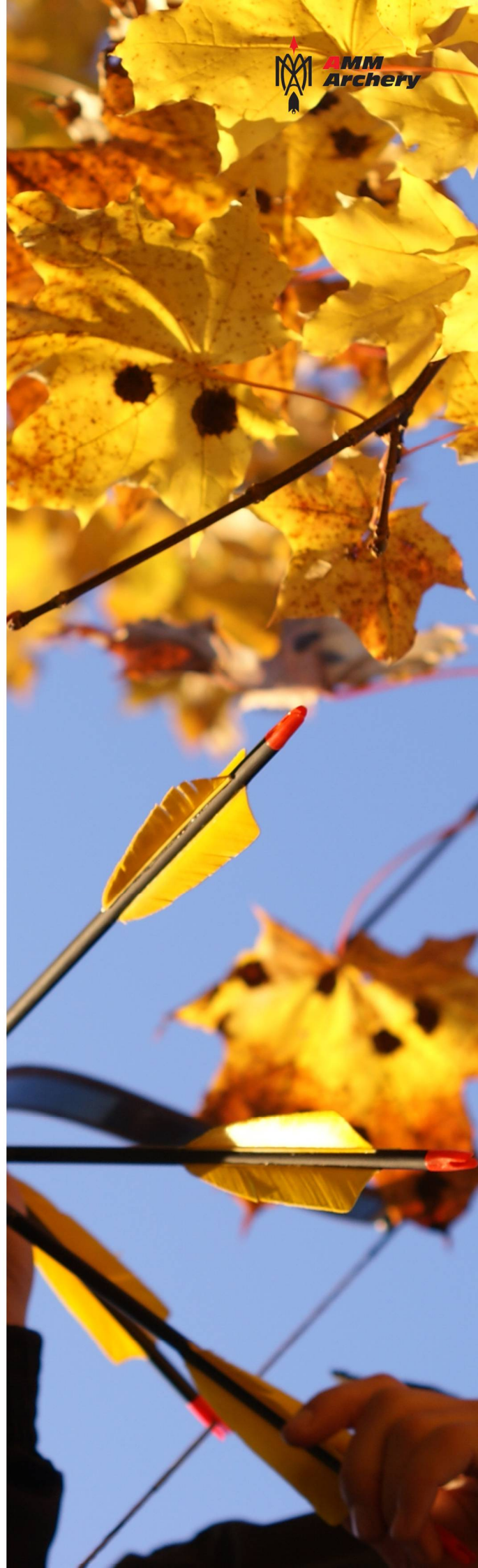


## Witajcie!

Oto pierwszy numer „Explore it”!  
- stworzony przez łuczników dla łuczników. Mamy nadzieję jak najlepiej sprostać Waszym oczekiwaniom, stąd też jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie. Z chęcią odpowiemy na wasze pytania - wysyłajcie je na adres: [ammarchery@gmail.com](mailto:ammarchery@gmail.com)

Jesień w pełni i choć nie jest ona tak słoneczna i złota jak do tego przywykliśmy, to i tak można ją wykorzystać w aktywny i kreatywny sposób. Nauczcie się robić własny zekier, niezastąpiony w te coraz zimniejsze dni; dowiedzcie się jak w prawidłowy sposób dbać o swój łuk przy nakładaniu cięciwy, oraz poznajcie naszego ulubionego wielbłąda łuczniczego Zachira.

Miłej lektury życzy Wam  
Zespół AMM Archery





# Chusal

## jak strzelać, żeby się nie nachodzić

przygotował

Michał  
Choczaj

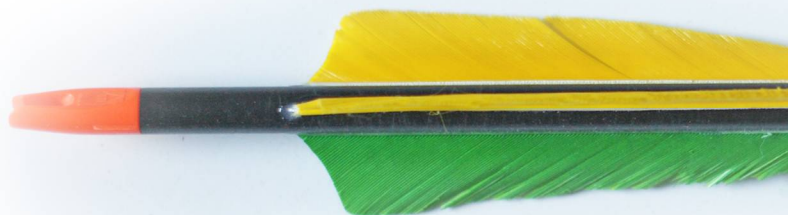
Obecnie najpopularniejszą konkurencją w tradycyjnym łucznictwie koreańskim jest strzelanie na odległość 120 bo (około 145 metrów). Cel, którym jest tarcza o wymiarach 2,7m x 2m, z takiego dystansu wygląda na bardzo, ale to bardzo mały prostokąt. Kiedy zaczyna się trenować tę konkurencję, to pierwsza myśl, jaka przychodzi do głowy, gdy przymierzamy się do strzału, to że trafienie nie będzie łatwe. Zaś druga myśl, pojawiająca się tuż po wypuszczeniu strzały? „No ładnie. To teraz trzeba będzie po nią pójść. A w obie strony to już razem trzysta metrów... I tak kilkadziesiąt razy.”

Jednym z rozwiązań tego problemu, jest urządzenie zwane chusal, służące do zatrzymania strzały tuż po jej wyrzuceniu z łuku. Dzięki niemu możemy ćwiczyć napięcie łuku, celowanie do odległej tarczy i zwolnienie cięciwy raz za razem, ponieważ strzała po kilku sekundach sama wraca nam do ręki. Jak to możliwe? Zestaw do treningu składa się z kilkumetrowego, elastycznego pręta – coś na kształt "wędki" wbitej pionowo koło stanowiska łucznika. W oryginale wykorzystuje się pręt bambusowy, my z powodzeniem używaliśmy pręta z młodej brzozy. Do szczytu tyki przymocowana jest cienka, ale mocna linka. Drugi koniec linki przywiązany jest do grota treningowej strzały.



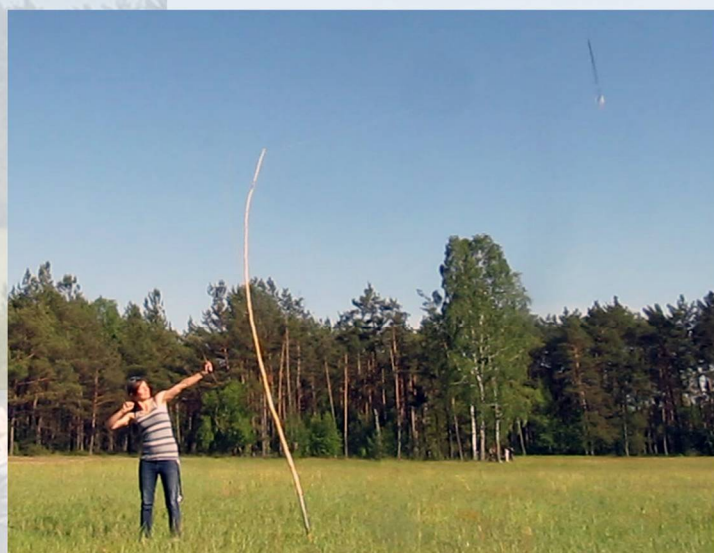


Strzałę zakładamy na cięciwę, napinamy i wypuszczamy zupełnie normalnie, ale po kilku metrach lotu, szarpnięcie linki wytrąca ją w bok i wprawia w rotację, dzięki której błyskawicznie zwalnia, zatacza szeroki łuk i łagodnie opada u podstawy "wędkę". Wystarczy sięgnąć po nią, nie ruszając się ze stanowiska. Elastyczny szczyt pręta służy przy tym jako amortyzator, nie pozwalając na zerwanie linki czy uszkodzenie strzały.



Oczywiście chusiał może przydać się nie tylko Koreańczykom. Z powodzeniem może z niego korzystać każdy, kto trenuje łucznictwo flight (czyli bicie rekordów w odległości strzału) lub ćwiczy celowanie na duże dystanse.

Na koniec jedna uwaga - używając chusiał, zawsze upewnij się, że wypuszczasz strzałę w bezpieczną stronę! Weź pod uwagę, że nawet najmocniejsza linka może się zerwać, a uwolniona strzała poszybkuje prosto przed siebie... Trafiając nie koniecznie w zamierzony cel.





# Jak zrobić własny zekier

Self Healing Mat

przygotował: RES

Michał  
Tomaszewski

Zima idzie i nawet najtwardszym spośród nas, przyda się dodatkowa ochrona najważniejszego mięśnia łuczniczego - tzw. bicepsa kciukowego ;) W prosty sposób pokażemy Wam, jak w domowym zaciszu wykonać skórzany zekier.



**Filmik instruktażowy znajdziecie na naszym kanale youtube „AMM Archery” pod tym samym tytułem co artykuł.**

## Do wykonania skózanego zekiera potrzebne nam będą:

1. Kawałek grubej (ok. 4 mm) skóry o wymiarach około 6 x 6 cm (dokładny wymiar zależy od rozmiaru zekiera)
2. Nasz wydrukowany szablon
3. Ostry nóż – może być introligatorski, skalpel, specjalny do cięcia skóry, etc.
4. Mata do cięcia (może być też deska do krojenia)
5. Dziurkacz do skóry
6. Ostra igła do odrysowania szablonu na skórze
7. Łyzeczka do herbaty.
8. Gumka o średnicy 3 mm (do kupienia w pasmanteriach na metry) lub sznurek / rzemyk. Potrzebny kawałek to ok. 20 cm

Gotowi? Zaczynamy!



1. **Drukujemy** szablon i przymierzamy do naszego palca. „Uszka” zekiera po zawinięciu dookoła kciuka powinny być oddalone od siebie o około 5 mm. Jeśli szablon jest za duży (uszka schodzą się do siebie) możemy go zmniejszyć w skali lub skrócić same uszka. Jeśli jest za mały najlepiej wykonać nowy szablon.

2. Przykładamy szablon do skóry i **obrysowujemy** jego zarys za pomocą igły.

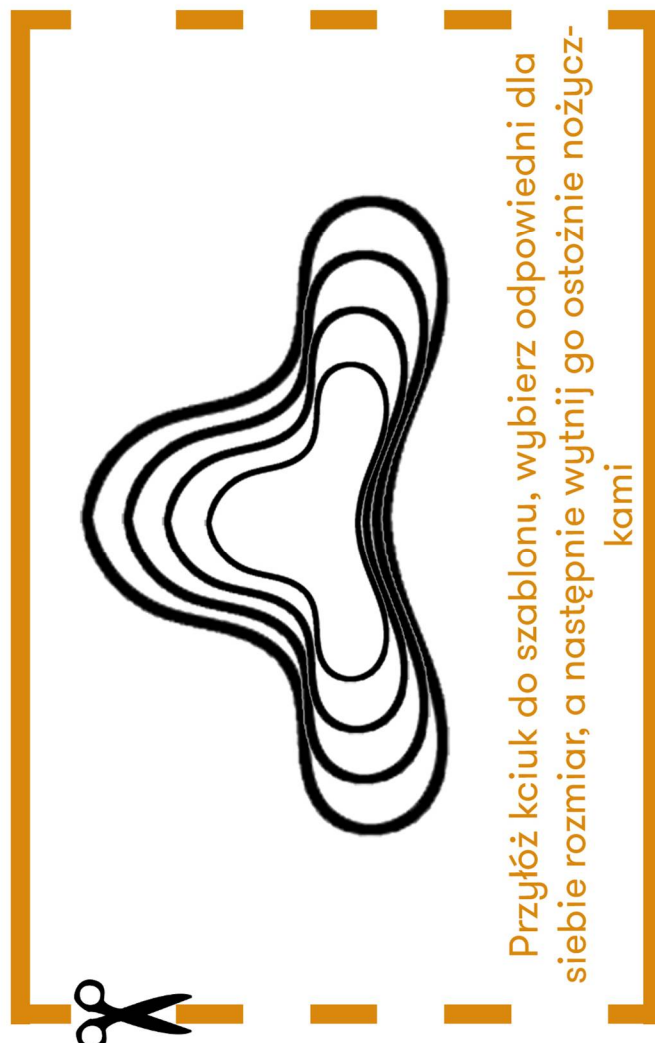
3. Przy pomocy noża **wycinamy** kształt ze skóry. Najlepszy efekt uzyskamy krojąc skórę „na raz” – bez poprawiania cięcia w jednym miejscu, ale do tego potrzeba trochę wprawy i siły.

4. **Sprawdzamy** jak wycięty zekier leży nam na palcu i w razie potrzeby dokonujemy poprawek kształtu. Opcjonalnie możemy posłużyć się Dremelem z bębniem z papierem ściernym do wyszlifowania krawędzi.

5. Dziurkaczem (lub wiertłem) wykonujemy dwa **otwory** na gumkę na każdym uszku. Pamiętajcie, żeby od krawędzi uszka do granicy otworu zostawić co najmniej 2 mm materiału.

6. Pocierając mocno łyżeczką **zaokrąglamy** krawędzie skóry.

7. **Przewlekamy** gumkę przez otwory, wkładamy zekier na palec i prosimy kogoś, żeby nam zawiązał (nie za mocno / nie za lekko). Najlepiej sprawdza się węzeł płaski.





# Aktywny listopad

Wiecie po co jest tzw. „po sezonie”? Po to by popracować nad swoją techniką, doszkolić i uzupełnić braki w wiedzy, by potem ze zdwojoną siłą ruszyć w nowy sezon. Jeżeli chcecie, możecie trenować pod okiem profesjonalistów i doświadczonych instruktorów, w trakcie naszych warsztatów łucznictwa wschodniego.



## 19-20 listopada Ożarów Mazowiecki

### Warsztaty łucznictwa Wschodniego

nauka strzelania z łuku

doskonalenie posiadanych już umiejętności

Zapraszamy Was na intensywny kurs łuczniczy. Nie musisz posiadać własnego sprzętu, ani żadnego doświadczenia! Zatrószymy się o zaplecze techniczne jak i merytoryczne.

Koszt warsztatów : 330 zł

W cenie zapewniamy: wypożyczenie pełnego sprzętu łuczniczego; zajęcia od 10:00 do 18:00 z półtoragodzinną przerwą na obiad\*; certyfikat uczestnictwa; materiały dydaktyczne; filmowanie zajęć oraz analiza mat. video; serwis kawowy

## Cotygodniowe treningi Warszawa / Białystok

Tych, co chcieliby regularnie strzelać z łuku, zapraszamy do nas na cotygodniowe treningi - w poniedziałki i środy w Białymstoku (godz. 18:00, ul. Polna 20), oraz w piątki w Warszawie (godz. 18:30 lub 20:00, ul. Bekasów 6). Mile widziane są zarówno osoby początkujące, zupełnie zielone jak i zaawansowane.

Koszt: od 20 zł

Chętnych prosimy zgłaszać się bezpośrednio do opiekunów danej grupy:

Białystok - Anna Sokółska (+48 794 314 450)



Aby być zawsze na bieżąco odwiedź nasze profile facebookowe:

„AMM Archery”  
„Warsztaty łucznictwa Wschodniego”  
„Warsztaty łucznictwa Konnego”

\* koszt obiadu nie jest wliczony w cenę warsztatów



# BONY PODARUNKOWE NA ŚWIĘTA



TYLKO DLA SUBSKRYBENTÓW „EXPLORE IT”

**SPECJALNA ZNIŻKA!**

ABY SKORZYSTAĆ Z PROMOCJI W  
ZGŁOSZENIU PODAJ **KOD: A2016MM**

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY NA  
[WWW.AMMARCHERY.PL](http://WWW.AMMARCHERY.PL)



# Przygotowanie łuku do strzelania cz. 1

przygotował

Michał  
Choczaj

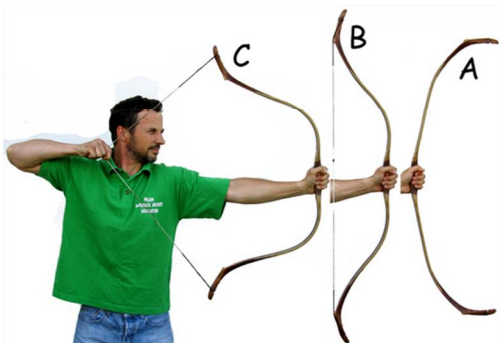
Prowadząc liczne zajęcia z techniki strzelania z łuku wschodniego (obecnie ponad 50 edycji naszych warsztatów pieszych i konnych) zauważyłem, że wiele osób, nawet wydawałoby się doświadczonych łuczników, bardzo pobieżnie traktuje przygotowanie łuku do strzelania, po prostu uzbraja go nie zwracając uwagi na właściwą geometrię ramion czy skręcenie cięciwy.

Zgadzam się, że przy strzelaniu dynamicznym, w ruchu, a zwłaszcza z grzbietu konia, znaczenie mają przede wszystkim błędy łuczника. Tym bardziej jednak, skoro muszę się martwić o ocenę odległości, technikę strzału i wpływ ruchu konia, chciałbym mieć przynajmniej zaufanie do sprzętu - jeśli ja zrobię wszystko dobrze, to łuk wyśle strzałę gdzie powinien. Można to uzyskać kilkoma dość prostymi zabiegami, przy okazji znacznie przedłużając długość "życia" łuku.

Będziemy mówić głównie o popularnych "plastikowych" łukach, czyli kompozytach z włókna szklanego z drewnianym rdzeniem. Przygotowanie do strzelania "naturali" czyli kompozytów z rogu,

drewna i ścięgien jest w ogólnych zarysach podobne, lecz trudniejsze i zabiera więcej czasu.

W odróżnieniu od łuków czysto drewnianych, które bardzo nie lubią leżeć napięte, kompozyty można pozostawić z założoną cięciwą stosunkowo długo, zarówno naturalne (tydzień, czy nawet dłużej) jak i współczesne (jak wynika z niektórych eksperymentów, nawet kilka lat). W praktyce jednak zazwyczaj zdejmuję się cięciwę po strzelaniu, ponieważ "uzbrojony" łuk jest bardziej narażony na uszkodzenia, zwłaszcza od temperatury oraz osób postronnych. Ramiona pod obciążeniem nie znoszą ogrzewania (na przykład w stojącym na słońcu samochodzie +60 czy +70 stopni C) a zwłaszcza ogrzewania niesymetrycznego (jedno ramię w cieniu, drugie na słońcu albo jedno ramię bliżej grzejnika). Co się zaś tyczy ludzi nie obeznanych z łucznictwem to ilekroć widzą oni przygotowany do strzelania łuk, odczuwają z jakiegoś powodu niepowstrzymaną chęć naciągnięcia go i puszczenia bez strzały, "na sucho" - co jak wiadomo prowadzić





prowadzić może do katastrofy. Nie bez znaczenia jest też, że nienapięty łuk lepiej znesie przypadkowe przyciśnięcie ciężkim plecakiem a luźna cięciwa trudniej przecina się w kontakcie z ostrym kantem. Innymi słowy - jeśli nie chcemy cały czas pilnować warunków, w jakich łuk leży, zdejmijmy cięciwę.

Przy jej ponownym zakładaniu powinniśmy sprawdzić kilka rzeczy, aby upewnić się, że możemy **bezpiecznie napiąć łuk i skutecznie strzelać**. Kiedy już łucznik przyzwyczai się do tej procedury i wykonuje kolejne czynności automatycznie, w przypadku współczesnej "plastikowej" konstrukcji nie zajmuje to więcej niż jedną-dwie minuty, czyli tyle co nic ("natural" jakieś pół godziny), a pozwala zachować łuk przez wiele lat w pełnej sprawności.

## Zakładanie cięciwy we dwie osoby

Zanim jeszcze przystąpimy do zakładania cięciwy, warto łuk obejrzeć, zwłaszcza jeśli przez dłuższy czas nie był używany. **Drobne uszkodzenia** np. skręcenie ramion wywołane niewłaściwym przechowywaniem czy małe pęknięcia/zgniecenia od uderzenia o jakieś przedmioty **są często łatwe do naprawienia**, jeśli zostaną w porę zauważone, ale mogą się gwałtownie pogorszyć, gdy uszkodzony łuk spróbujemy zgiąć. Łuk z materiałów naturalnych można nie tylko obejrzeć, ale i opukać warstwę ścięgnistą gładkim, metalowym przedmiotem. Głuchy dźwięk oznaczać może niewidoczne rozwarstwienie ścięgna.

Łuk w momencie zakładania cięciwy nie powinien być rozgrzany. Im większy refleks ma nasz łuk tym delikatniej





i bardziej uważnie trzeba się z nim obchodzić. Sposobów wykonania tej operacji jest wiele - wymienić można co najmniej kilkadziesiąt metod, a jakby liczyć oddzielnie wszystkie warianty różniące się drobnymi szczegółami, to wyszłoby około stu możliwości - ale niektóre nadają się tylko do mniej refleksyjnych łuków, inne zaś są trudne a nawet nieco ryzykowne i odpowiednie tylko na bardzo szczególne okoliczności - na przykład zakładanie cięciwy w biegu, bez zatrzymywania się albo stojąc w głębokiej wodzie. Tak naprawdę w praktyce używa się tylko kilku podstawowych.

Zdecydowanie **najbezpieczniejszym dla łuku sposobem jest zakładanie cięciwy we dwie osoby**. Łucznik znajduje sobie pomocnika (którego rola nie jest trudna, więc może to być nawet przypadkowa, krótko poinstruowana osoba), ustawia go z boku, obok siebie i podaje mu jeden koniec cięciwy. Drugi koniec zakłada na zaczep na jednym z ramion łuku - przy czym we wszystkich metodach, które opiszemy jest całkowicie obojętne, czy zakładamy dolny koniec cięciwy na dolne ramię czy też górny koniec na ramię górne, byle tylko właściwa pętla trafiła na właściwe miejsce. Teraz łucznik chwytając końce ramion podchwytem, przy czym kciukiem jednej z dłoni, po tej stronie gdzie cięciwa już jest założona, dociska ją do środka ramienia łuku, żeby przypadkiem nie zsunęła się w bok.

### Teraz mamy dwie możliwości:

**1.** łucznik może uklęknąć na jedno kolano i oprzeć majdan łuku o nogę tuż pod drugim kolanem. Pozycja klęcząca jest bardzo stabilna, natomiast oparcie łuku w jednym punkcie nieco mniej pewne;

**2.** ewentualnie łucznik może kucnąć i oprzeć kolana symetrycznie na środku obu pracujących części ramion łuku. Uwaga, w łukach refleksyjnych często ugina się tylko część ramienia ("sal") natomiast jego koniec jest sztywną dźwignią ("siyah"); opieramy więc kolana nie na środku całego ramienia, a na środku "sal". Pozycja kuczna jest trochę bardziej chwiejna, natomiast oparcie łuku w tym przypadku pewniejsze. Dodatkowo, w razie gdyby łuk "nie chciał" ugiąć się równo można też spróbować nacisnąć nieco mocniej jednym z kolan.

**Obie metody się sprawdzają, wybrać można wygodniejszą dla siebie.**

Następnie, niezależnie od wybranej pozycji, łucznik ciągnąc do siebie i nieco w górę, płynnym ruchem ugina ramiona łuku, podczas gdy druga osoba w odpowiednim momencie zakłada cięciwę na zaczep. Ważne jest, aby pomocnik znajdował się przez cały czas z boku łuczника a nie przed nim - dzięki temu nawet, jeśli łuk wymknąłby się napinającemu z dłoni to pomocnik nie zostanie uderzony ramieniem.

Szczególne ostrożności należy zachować na początku, gdy końce ramion są daleko z przodu, przed majdanem, ponieważ wtedy "mają ochotę" wykręcić się w naszą stronę zamiast ugiąć prawidłowo. Kiedy już końce ramion miną linię majdanu (zaznaczoną na zdjęciach niebieską linią) łuk robi się bardziej stabilny i można poczynać sobie nieco pewniej. Po założeniu cięciwy **W ŻADNYM RAZIE NIE PUSZCZAMY ŁUKU OD RAZU** tylko bardzo starannie sprawdzamy, czy cięciwa leży z obu stron na środku ramienia, pętla się prawidłowo zaczepiła i nie skrzyżowała a ramiona ugięte z grubsza symetrycznie. Dopiero potem zdejmujemy łuk z kolan.



Zdejmując cięciwę wykonujemy dokładnie te same ruchy w odwrotnej kolejności (przy odrobinie wprawy można to zrobić nawet bez pomocnika, spychając cięciwę z zaczepu jednym z kciuków). Tym razem szczególnie uważamy pod koniec odpuszczania, prowadząc ramiona starannie aż do końca, żeby po przekroczeniu linii majdanu łuk się nagle nie odkręcił.

Jeśli mamy do czynienia ze szczególnie silnym łukiem, na granicy naszych możliwości, to przy zakładaniu czy zdejmowaniu cięciwy pokazanymi sposobami dobrze jest zamiast klękać czy kucać usiąść na czymś niskim - małym stołku, pniaku czy stopniu schodów. Możemy wtedy pod koniec napinania odchylić się mocniej do tyłu i wykorzystać mięśnie pleców bez ryzyka utraty równowagi.

Co się tyczy **łuków o konstrukcji z materiałów naturalnych**, to sama technika zakładania cięciwy jest identyczna, natomiast trzeba to robić przede wszystkim powoooooli, o wiele, wiele wolniej niż w przypadku "plastików". Z czego wniosek, że warto zadbać o możliwie wygodną pozycję; będzie nam potrzebna, aby pewnie trzymać łuk przez dłuższy czas. Nie dość na tym: zwłaszcza jeśli przez jakiś czas leżał nieruszany, warto "rozruszać go" naginając etapami, czyli ugiąć trochę, bardzo wolno odpuścić, po czym ugiąć ponownie, tym razem nieco dalej, znowu odpuścić i powtarzać to tak długo, aż osiągniemy pozycję umożliwiającą założenie cięciwy. Po skorygowaniu kształtu i pozostawieniu na jakiś czas w spokoju, żeby się "ułożył" (o czym w następnych odcinkach) zaczyna się go rozciągać, znowu etapami, zwiększając kolejne ugięcia stopniowo, aż do osiągnięcia pełnej długości naciągu.

być **regularnie używany**, co najmniej raz w miesiącu a lepiej częściej, inaczej "odzwyczajają się" od wyginania; nieco w tym przypomina żywą istotę.

O ile w przypadku łuków "plastikowych" zdejmowanie cięciwy jest prostą odwrotnością procesu jej zakładania, o tyle nie jest tak do końca przy "naturalach". Po pierwsze odprężanie ramion powinno być jeszcze wolniejsze niż ich uginanie, po drugie tym razem nie stosuje się metody "dwa kroki w przód i jeden do tyłu" ale robi małe przerwy: pozwalamy aby ramiona odgięły się kilka centymetrów, zatrzymujemy się na kilka-kilkanaście sekund aby naprężenia się wyrównały, potem następnych kilka centymetrów i znowu przerwa. W sumie trwa to około minuty i utrzymanie przez tak długi czas pełnej kontroli nad silnym łukiem może od łucznika wymagać znacznego wysiłku, jest jednak bardzo istotne. **Gwałtowne odprężenie powoduje powstawanie drobnych pęknięć w warstwie rogowej, które mogą ujawnić się spektakularnie dopiero przy następnym lub którymś kolejnym zakładaniu cięciwy.** Ponieważ łuk pęka przy napinaniu, właściciel często nie zdaje sobie sprawy, że uszkodzenie nastąpiło tak naprawdę wcześniej i nie wyciągnie właściwych wniosków na przyszłość.

**W następnym numerze:**

Przygotowanie łuk do strzelania cz. 2



# Wielbłądzie warsztaty w Małobądzu

przygotowała

Jagoda  
Tomaszewska

W drugi weekend października, po raz drugi odwiedziliśmy w tym sezonie Stajnię Kontur, gdzie przy współpracy z Jackiem Jasińskim (Nomiadic Life) zorganizowaliśmy warsztaty łucznictwa konnego. Dość nieoczekiwanie dla nas wszystkich, pogoda się popsuła, wprawiając nas wszystkich w nieco podły nastrój. Był to znak, że najwyższy czas na użycie tajnej broni - do akcji wkroczył Zachir - wielbłąd łuczniczy.

Małobądz nie wydaje się być w żadnym stopniu miejscem bardziej wyjątkowym od innych. Domki stłoczone po obu stronach dość wąskiej ulicy, kościół, sklep, przystanek PKS - ot! Polska rzeczywistość. Jednak gdy wyjdiesz za linię domów i udasz się na skraj miejscinki, od razu rzecz przedstawia się nieco ciekawiej - horyzont znika w pofalowaniach i pagórkach, pastwiska i łąki pną się raz w górę, a raz w dół. Właśnie tym nieregu-

larnym ukształtowaniem terenu zaskarbił sobie Małobądz sympatię łuczników konnych. Naturalne wąwozy tworzą tu wymarzone warunki do treningów - tor i strzałochwyty w jednym. Dodatkowego smaczku całej sprawie dodaje fakt, że jeździ się tu na rzadko w Polsce spotykanej rasie koni Kabardyńskich, własności Jacka Jasińskiego. Doskonałe, wytrzymałe i bardzo inteligentne rumakowce.





A gdyby tego było mało, to w zanadru jeszcze pozostaje tajna broń – wielbłąd o imieniu Zachir. Zachir trafił do Stajni Kontur jak miał rok. Był to już drugi wielbłąd w Małobądzu, jednak Czesio, ze względu na swój dość trudny charakter, musiał zostać sprzedany. Bo wielbłądy wcale nie są takie miłe jakby mogło się wydawać. Ich głowa, dzięki niesamowitej wprost ruchomości szyi jest w stanie obrócić się niemal o 90 stopni tak, iż siedząc na grzbiecie, można prosto zajrzeć w oczy zwierzaka.

Również kły, które osadzone są na przodzie szczęki (godne tygrysa lub wielgachnej kobry, a jednak zastanawiające u roślinożercy) skłaniają do przypuszczeń, że z wielbłądem lepiej nie zadzierać. Oczywiście Zachir jest w pełni oswojony i jako taki – nie stwarza większego zagrożenia niż koń. Dlatego dość często i regularnie jest dosiadany przez naszych kursantów, którzy mogą w bezpieczny sposób strzelać z jego grzbietu. Nie mniej jednak, na jednych z naszych warsztatów przekonaliśmy się, w jak „ciekawym” sposób Zachir demonstruje swój sprzeciw i niezadowolenie. Kiedy bieganie pod łuczniczkami uważał już za nudne, obracał głowę w kierunku jeźdźcy, po czym przy akompaniamencie dźwięków gardłowo-paszczo-

wych, pluł wprost na siedzącą na grzbiecie osobę. Tym samym nokautował kursanta, który musiał zsiść, aby udać się do łazienki w celu niezbędnego obmycia twarzy.

Jednak to było już rok temu. Od tego czasu Zachir wydoroślał i zmądrzał. Na co dzień jest to miłe i spokojne zwierzę. W okresie zimowo – wiosennym chodzi na pastwiska razem z końmi. Kiedy zaś przychodzi lato i jego ciało pokrywa się grubą, izolującą od prądu wełną (żaden pastuch nie jest mu wtedy straszny ;), to wraz ze swoją koleżanką oślicą, Sonią, ląduje na przydomowym wybiegu. W czerwcu 2017 roku skończy 5 lat – wtedy obchodzić będziemy na naszych warsztatach prawdziwe, wielbłądzie urodziny.



Na pełną fotorelację oraz filmik z warsztatów zapraszamy na nasz profil facebookowy „Warsztaty łucznictwa Konnego”





## Informacje ogólne:

(warsztaty, treningi, zajęcia indywidualne; koordynacja newskettera )

Jagoda Tomaszewska  
ammarchery@gmail.com  
+48 507 191 033

## Współpraca z nami:

(pokazy konne / piesze, eventy, zawody)

Michał Sanczenko  
info@ammarchery.pl  
+48 605 683 525

Jeżeli są tematy, które chcielibyście żebyśmy poruszyli, lub zagadnienia, które są dla Was niejasne – piszcie do nas na **ammarchery@gmail.com**

W tytule maila wpisujcie – „Explore it –mam pytanie”.

## Możesz nas również znaleźć tu:



AMM Archery  
Warsztaty łucznictwa Konnego  
Warsztaty łucznictwa Wschodniego



ammarchery



AMM Archery

[www.ammarchery.pl](http://www.ammarchery.pl)



## W następnym numerze:

- Aktywna Zima - Biathlon łuczniczy
- Łucznictwo domowe - Reanimacja pogniecionych lotek
- Celnie - Przygotowanie łuku do strzelania cz. 2
- Ciekawostki łucznicze – Zaradach, birun, julbach – wystrzeliwanie strzał bez nasadek.
- Nowe terminy warsztatów i szkoleń
- Poproś Mikołaja - przydatne gadżety łucznicze

Do zobaczenia w grudniu!