

wiedza, informacje, doświadczenie

# Explore it!

Odkryj z nami świat łuczników

## W tym miesiącu

Celnie - Przygotowanie łuku do strzelania cz. 2

Ciekawostki łucznicze - Zaradah, birun, julbach - wystrzeliwanie strzał bez nasadek

Łucznictwo domowe - Reanimacja pogniecionych lotek

Aktywna Zima - Biathlon łuczniczy



**AMM**  
**Archery**

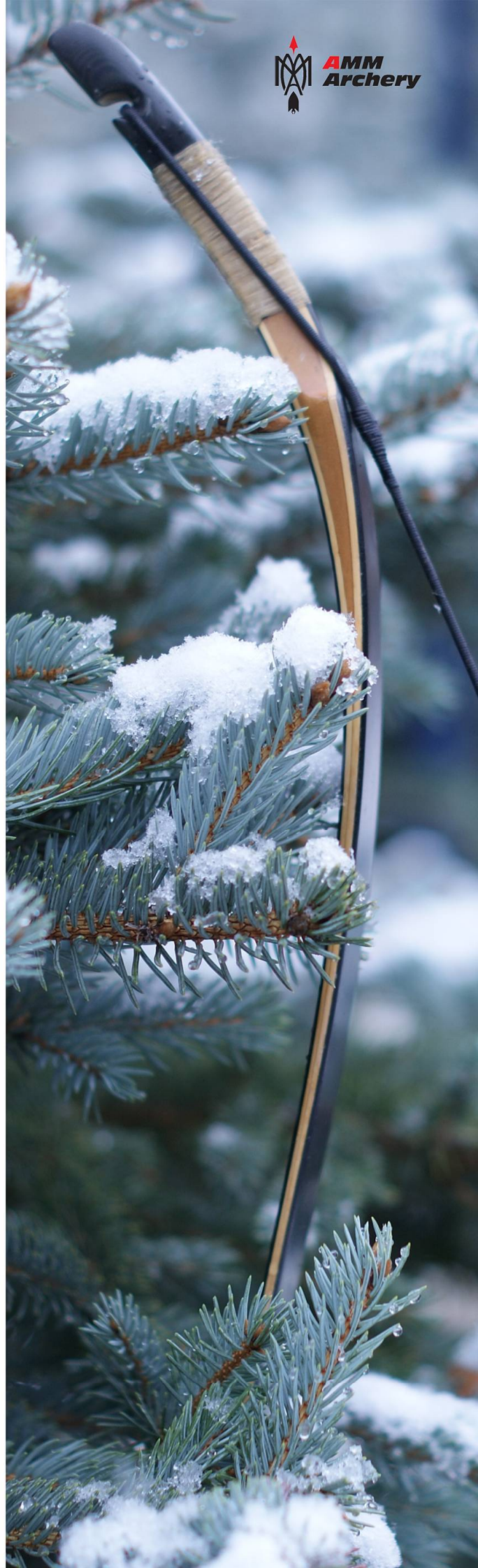




## Witajcie!

Zima zawitała w naszych lasach, ogrodach, stajniach, na naszych boiskach i można by pomyśleć, że czas zrobić sobie przerwę. Odłożyć łuk na półkę i zapaść w sen zimowy. Nic bardziej mylnego! Śnieg może być największym przyjacielem łucznika, o czym chcemy Wam opowiedzieć w tym numerze „Explore it”. Na dodatek grudzień to czas przedświątecznych przygotowań i poświęconego odpoczynku. Z nami poznacie przydatne gadżety łucznicze, które może chcielibyście otrzymać pod choinkę; dowiecie się, jak reanimować naturalne lotki Waszych zmęczonych sezonem i deszczową jesienią strzał; przekonacie się, jak samodzielnie i bezpiecznie zakładać cięciwę na łuk. Nie zabraknie również informacji o szykujących się warsztatach i zawodach. Zapraszamy!

Miłej lektury życzy Wam  
Zespół AMM Archery





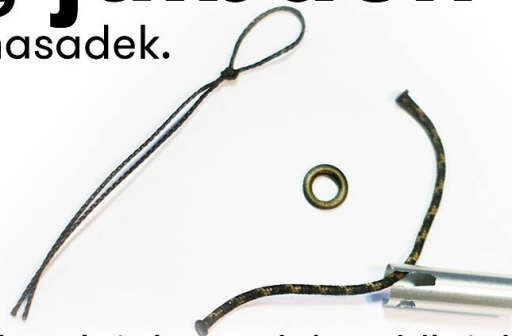
# Zaradah, birun, julbach

wystrzeliwanie strzał bez nasadek.

przygotował



Michał  
Choczaj



Współczesny łucznik dobiera sobie strzały tak, aby służyły mu jak najdłużej. Nawet gdy strzela w trudnym terenie, zawsze jakaś część jego „pocisków” nadaje się do powtórnego użycia. To, co współczesnego łucznika niezmiennie cieszy, w niektórych sytuacjach było dla historycznego wojownika dużym kłopotem – ostrzeliwując przeciwnika również wyposażonego w łuk, dostarczał mu dodatkowej amunicji... Należało zatem zaradzić temu problemowi.

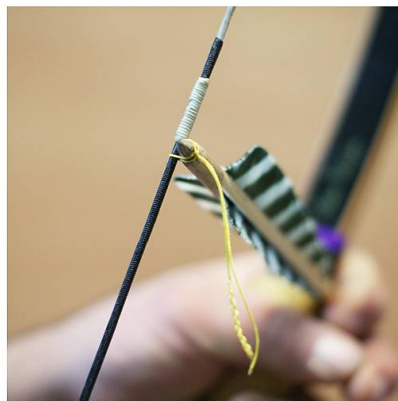
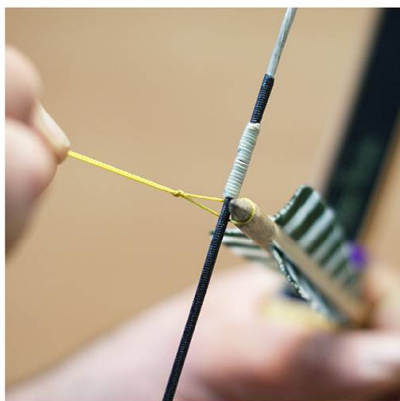
W przypadku przeciągającej się bitwy, a szczególnie oblężenia, wysoka szybkostrzelność łuków powodowała wyczerpywanie się nawet największych zapasów amunicji. Pozyskiwanie nowej było więc konieczne i jedna strzała, podczas jednego starcia, mogła latać kilkakrotnie tam i z powrotem. Oczywiście strzelając znalezionym pociskiem, o przypadkowej wadze, długości itd. trudno się spodziewać uzyskania takiej precyzji, jak przy strzałach, dobranych parametrami do łuku. Jednak do ostrzelenia wrogiego oddziału, czy nękania obrońców twierdzy, wystarczy. Jak mówi znane przysłowie: „łucznikowi wystarczy jeden udany strzał. Natomiast jego cel potrzebuje szczęścia cały czas”.

Częściowym zabezpieczeniem, przed ponownym wykorzystaniem naszych strzał przez wrogą armię, mogło być dość luźne osadzenie grotów na promieniu. Przy wyciąganiu strzału, zostawały one w „celu”. Znane z tego były groty osadzone za pomocą stożkowej tulei, na dość niepewne kleje (typowe min. dla średnio-wiecznych łuczników europejskich). Trudno powiedzieć, czy efekt ten był za-

mierzony od początku, czy po prostu wynikał z technologii masowej i jak najtańszej produkcji wielkich ilości strzał (starannie osadzone groty myśliwskie, często dodatkowo nitowano).

W krajach wschodu dla zaradzenia problemowi „podbierania strzał”, opracowano kilka bardziej zaawansowanych metod, których opisy znaleźć można w tekstach źródłowych z XIV-XVI w. Ogólna idea polegała na pozbawieniu strzały typowej nasadki i zastąpieniu jej - żeby użyć współczesnej terminologii komputerowej - jakimś specjalnym interfejsem. Dzięki temu, pocisk był nieprzydatny dla wroga, przynajmniej dopóki nie dorobił on nasadki albo nie opracował własnego patentu. Być może w jakimś stopniu wiąże się to z faktem, że wschodnie strzały miały i mają najczęściej groty osadzone na trzpień, czyli w sposób generalnie dużo pewniejszy. Ale to tylko taka spekulacja. Na pewno zaś stosowaniu różnych niestandardowych rozwiązań, sprzyja zekierowy styl strzelania. Technika ta ułatwia operowanie strzałami i przytrzymywanie ich na cięciwie.





**PĘTLA** - najprostszą z metod. Wymaga użycia cienkiego, mocnego sznurka czy rzemienia oraz strzały, której promień jest na końcu zatemperowany w stożek. Dla współczesnego łucznika to widok znajomy - wystarczy po prostu z typowej drewnianej czy aluminiowej strzały usunąć plastikową nasadkę, która naklejana jest właśnie na odpowiednio ukształtowany stożek. Takiej strzały oczywiście nie da się normalnie umieścić na cięciwy. Można jednak zawiązać niewielką pętlę z mocnego szpagatu, złożyć ją na pół wokół cięciwy i włożyć zaostrzony tylec strzały w powstałe oko. Można to zrobić zarówno po jednej, jak i po drugiej stronie cięciwy. W praktyce wygodniej jest, gdy koniec promienia mamy po zewnętrznej stronie, jak to widać na zdjęciach (czyli po prawej dla praworęczne-

go łucznika). Jedyną trudnością jest dobranie rozmiaru owej pętli. Za mała pętla nie będzie trzymała się na miejscu, zaś zbyt duża spowoduje, że cięciwa nie wypchnie strzały. Jeśli już znamy właściwy kaliber, to pętle można łatwo produkować masowo, zawiązując je na patyku o odpowiedniej średnicy. Podobnie stożek nie może być ani za krótki, ani zbyt szpiczasty. Akurat ten standardowy, współcześnie używany pod plastikowe nasadki, działa OK. Po zwolnieniu cięciwy, pętla spada na ziemię 2-3 metry przed naszym stanowiskiem. Strzała wylatuje z łuku całkiem poprawnie, choć może niezupełnie tym samym torem co zwykle. Ponieważ założona jest nieco z boku cięciwy, a nie centralnie, konieczna jest drobna poprawka w celowaniu.

Aby poprawić szybkostrzelność, wymyślono **ZARADACH** czyli mały metalowy pierścionek (słowo to po arabsku oznacza ogniwo, w sensie ogniwa np. łańcucha), przywiązywany nicią w odpowiednim miejscu cięciwy. Idea jest dokładnie taka sama, jak w przypadku pętli, tyle że zaradach nie odpada po zwolnieniu i łatwiej w niego włożyć tylec kolejnej strzały. Pierścień musi być przytwierdzony do cięciwy solidnie, ale niekoniecznie całkiem nieruchomo. W rzeczywistości, dobrze jest przywiązać go tak, aby mógł się z pewnym oporem przesunąć po cięciwie. Wtedy można go odsunąć i strze-

lać normalnymi strzałami. Polecano również umieszczenie na cięciwie 2-3 takich pierścieni. Wtedy, jeśli jeden oderwie się, można przesunąć na jego miejsce drugi i kontynuować strzelanie.





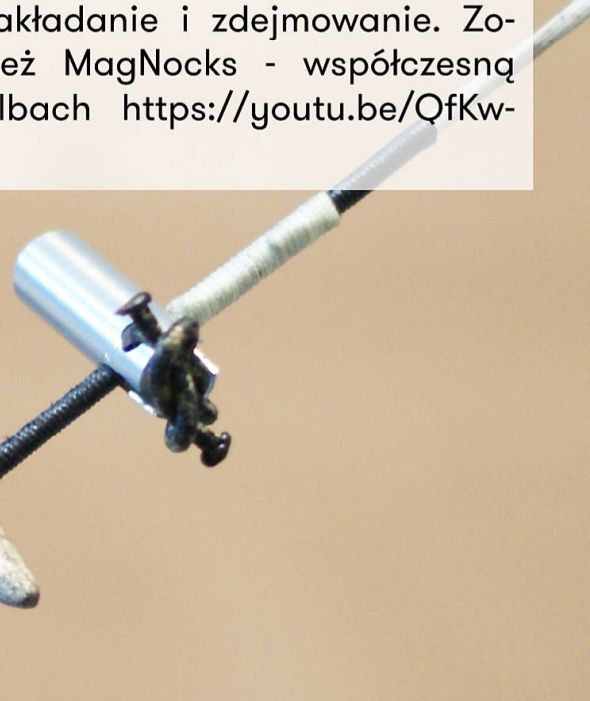
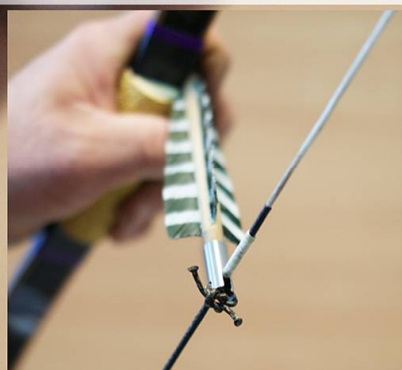
**BIRUN**, był w pewnym sensie odwróceniem idei pętli. Tym razem, strzała nie jest zatemperowana, lecz przeciwnie, koniec promienia ma naturalny lub sztucznie wywiercony wzdłużny otwór. Na cięciwie zaś mamy „pierścień, z którego wystaje trzpień na kształt gwoźdźcia”, który to trzpień pasuje do wspomnianego otworu. Birun ma na tyle dużą średnicę, że można go nawlec na cięciwę, po której może się swobodnie przesuwac (w przypadku cięciw bardziej tradycyjnych jego założenie wymaga odwiązania jednej z końcowych pętli). Rzecz jasna jest to system



nadający się szczególnie do promieni z bambusa lub podobnych materiałów, które mają naturalny, pusty rdzeń – wystarczy tylko wzmocnić koniec strzały owijką, aby zapobiec rozszczepieniu materiału. Po strzale, który przebiega zupełnie normalnie (plusem jest tu centralne ustawienie strzały względem cięciwy, co ułatwia celowanie), birun zsuwa się w dół cięciwy i możemy założyć teraz zwykłą strzałę z nasadką, lub przesunąć go z powrotem i użyć ponownie. Pierścień, założony na tradycyjną, trzyczęściową cięciwę łuku wschodniego, zatrzyma się na węźle łączącym dolną pętlą. Natomiast na cięciwie bez węzłów, warto założyć ogranicznik. Zatrzyma on birun, aby nie dostał się między cięciwę, a dolny koniec ramienia, co może uszkodzić powierzchnię łuku albo doprowadzić do jego wypięcia.

**JULBACH**, czyli mała metalowa lub rogowa/kościanna tuba zakładana na cięciwę, w którą wkłada się koniec strzały. Można ją najłatwiej opisać jako coś bardzo podobnego do współczesnej, plastikowej nasadki, którą zamiast przyklejać do strzały, mocujemy na stałe do cięciwy. Julbach może być dokładnie dopasowany do końca promienia, dzięki czemu można strzelać równie precyzyjnie i niewiele wolniej, niż z normalną nasadką. Może też być nieco luźniejszy, wtedy trzeba bardziej uważać, żeby tylec nie wypadł. Największym plusem tego „patentu” jest to, że pasuje do

każdej strzały - zaostrzonej na końcu, tępej czy nawet takiej z nadłamaną nasadką. Istniało kilka metod przymocowania julbacha do cięciwy. Mógł być na nią nawlekany, lub przywiązywany sznurkiem (jak na naszym zdjęciu), albo nawet zaopatrzony w nacięcie o dość skomplikowanym kształcie, umożliwiającym jego szybkie zakładanie i zdejmowanie. Zobaczcie też MagNocks - współczesną wersję julbach <https://youtu.be/QfKwkWrnqoA>





# Jak reanimować pogniecione lotki

przygotował

Michał  
Tomaszewski

Tym z Was, którzy strzelali w czasie jesiennej słyoty na dworze, dobrze jest znany problem pogniecionych lotek. Wilgoć, transport w ciasnej tubie – to wszystko nie sprzyja upierzeniu naszych strzał. Poniżej tłumaczymy, jak w prosty sposób reanimować naturalne lotki.



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

## Do dzieła!

### Będą nam potrzebne:

1. Czajnik
2. Zmęczona życiem strzała ;)

Zamysł jest dość prosty – gdy woda zacznie się gotować w czajniku, do dziubka, gdzie wydobywa się para wodna, przystawiamy końcówkę strzały z przyklejonymi lotkami na ok. 10- 15 sekund. Jeżeli upierzenie jest stosunkowo nowe, to gorąca para wodna, wyprostuje je samodzielnie. Jeżeli lotki są nieco starszej daty, trzeba będzie im delikatnie pomóc. Po wstępnej „saunie”, palcami skleamy i naprostowujemy chorągiewki piórka. Po odbytych SPA, nasze lotki potrzebują chwili odpoczynku - poczekajcie aż dokładnie wyschną, zanim zaczniecie ponownie ich używać.



# Aktywnie cały rok **ZIMA**

Hu, hu, ha! Z nami zima nie jest zła :) Trzeba tylko wiedzieć jak wykorzystać zaistniałe warunki pogodowe. Poniżej przedstawiamy Wam kilka propozycji. Warsztaty, turniej korespondencyjny i biathlon łuczniczy – prawda, że nadchodzący sezon zimowy od razu lepiej się prezentuje?



**BIAŁYSTOK**  
PONIEDZIAŁEK  
ŚRODA 18:00



**10-11 grudnia**  
**Białystok**

**Warsztaty łucznictwa Wschodniego**  
nauka strzelania z łuku  
doskonalenie posiadanych już umiejętności

Zapraszamy na intensywny kurs łuczniczy. Nie musisz posiadać własnego sprzętu, ani żadnego doświadczenia! Zatróścimy się o zaplecze techniczne jak i merytoryczne. **Z okazji zbliżających się świąt, pod koniec warsztatów rozegrany zostanie Turniej o czapkę Św. Mikołaja! :)**

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

Dla tych co chcieliby regularnie strzelać z łuku, zapraszamy do nas na cotygodniowe treningi - w poniedziałki i środy w Białymstoku (ul. Polna 20), w piątki w Warszawie (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 Sokólska (+48 794 314 450)

Warszawa - Michał Tomaszewski (+48 509 245 213)



**Aby być zawsze na bieżąco odwiedź nasze profile facebookowe:**

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

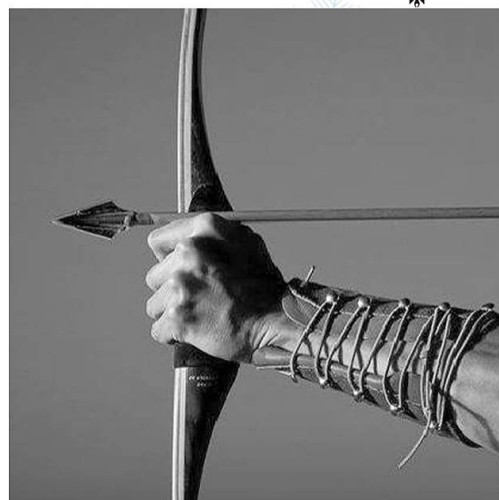


## 10-11 grudnia Turniej korespondencyjny dołącz do nas w Białymstoku

Świetna inicjatywa Bydgoskich łuczników tradycyjnych. W weekend 10-11 grudnia, w całej Polsce rozegrany zostanie Turniej Korespondencyjny. My też będziemy strzelać i zapraszamy Was do udziału - spotykamy się w niedzielę (11 grudnia), godzina 14:00, w Białymstoku (ul. Polna 20). Dokładny regulamin turnieju dostępny na [bydgoscyłuczniczy.phorum.pl](http://bydgoscyłuczniczy.phorum.pl)

Dodatkowe informacje o rozgrywce w Białymstoku, znajdziecie na [www.facebook.com/AMMArchery](https://www.facebook.com/AMMArchery)

**WSTĘP WOLNY!**



# W NOWYM ROKU



## 21-22 stycznia Kampinos (k. Warszawy)

### Biathlon łuczniczy dla rekreacji i dla sportu

Jeżeli chcesz wystartować w prawdziwym Biathlonie łuczniczym to zapraszamy! Trasa zostanie poprowadzona przez piękną Puszcę Kampinoską. Szczegóły na naszej stronie [www.ammarchery.pl](http://www.ammarchery.pl)

Koszt: 50 zł od os.

W cenie zapewniamy ciepłą herbatę dla uczestników biathlonu



## 14-15 stycznia Ożarów Mazowiecki

### Warsztaty łucznictwa Wschodniego nauka strzelania z łuku doskonalenie posiadanych już umiejętności

Zapraszamy 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



\* koszt obiadu nie jest wliczony w cenę warsztatów



# Przygotowanie łuku do strzelania CZ. 2

przygotował

Michał  
Choczaj

W poprzedniej części mówiliśmy o tym, jak w bezpieczny sposób można nakładać cięciwę na łuk w dwie osoby. I mimo że zakładanie cięciwy z pomocnikiem jest niewątpliwie najbezpieczniejszą metodą (zwłaszcza gdy chodzi o łuk silny lub mocno refleksyjny lub z naturalnych materiałów), to jednak każdy łucznik powinien być w stanie poradzić sobie samodzielnie

## Zakładanie cięciwy „przez nogę”

Jest to sposób dość łatwy do opanowania i wygodny w większości sytuacji. Należy jednak pamiętać, że **robiąc to niestarannie**, można łatwo doprowadzić do skręcenia ramion łuku.

Jeśli chcemy uzbroić łuk w ten sposób, zakładamy jedną z pętli cięciwy na zaczep właściwego ramienia. Następnie kierujemy ten koniec łuku w dół, ustawiamy go pionowo przed sobą, prawą dłonią ujmujemy drugi siyah podchwytem (palce na brzuchu), a lewą dłonią trzymamy wolny koniec cięciwy. Cięciwę musimy trzymać cały czas lekko naprężoną, aby nie wysunęła się przypadkiem z zaczepu.

Następnie wkładamy prawą nogę między majdan łuku a cięciwę i blokujemy znajdujący się na dole siyah o przednią stronę lewego podudzia, nieco poniżej kolana. **Bardzo ważne, aby łuk był podparty symetrycznie**: jeden siyah w prawej dłoni (czarna strzałka na zdjęciu), drugi zablokowany na lewej nodze (czerwona) a majdan oparty z tyłu prawego uda (żółta). Warto zwrócić szczególną uwagę na ten ostatni punkt oparcia. Łuk przechodzi z tyłu nogi, zatem nie jest dobrze widoczny. Wiele łuczników naciska udem powyżej lub (najczęściej) poniżej majdanu, przez co ramiona łuku uginają się nierównomiernie. Drugą ważną sprawą jest, aby **grzbiet ramienia** zablokowanego o lewą łydkę, leżał na niej płasko. Jeśli opiera się krawędzią, ramię może się wykrzywić, zwłaszcza, jeśli po-





pełniamy ten sam błąd przy każdym kolejnym zakładaniu cięciwy.

Warto trochę poeksperymentować i znaleźć **najwygodniejszą dla siebie pozycję**. Niektórzy stają z szeroko rozstawionymi nogami i opierają majdan łuku dość nisko na udzie, tuż powyżej kolana. Inni stają ze stopami bliżej siebie i trzymają łuk bardziej pionowo, z majdanem spoczywającym wysoko z tyłu uda, niemal na pośladku. Zależy to od indywidualnej budowy ciała i długości łuku. Należy natomiast unikać opierania łuku zbyt nisko, bezpośrednio z tyłu kolana - gdy łuk naciska na biegnące tam ścięgna bardzo trudno utrzymać nogę wyprostowaną. Łuk powinien opierać się gdzieś na mięśniach uda.

Kiedy już trzymamy łuk właściwie, uginamy go ostrożnie pchając siyah prawą ręką (można poprzeć ten ruch skręcając i pochylając nieco do przodu całą górę ciała), aż będziemy mogli lewą dłonią umieścić wolną pętlę cięciwy na miejscu. Szczególną ostrożność należy zachować na początku, gdy końce ramion są daleko z tyłu, za majdanem, ponieważ wtedy "mają ochotę" wykręcić się do przodu, zamiast ugiąć prawidłowo. Kiedy już końce ramion miną linię majdanu (zaznaczoną na zdjęciach niebieską linią) łuk robi się bardziej stabilny i można poczynić sobie nieco pewniej.

Po założeniu cięciwy **nigdy nie puszczamy łuku od razu!** Najpierw starannie sprawdzamy, czy oba końce cięciwy są i prawidłowo zaczepione, czy leżą na środku ramion, oraz czy pętla nie są skręcone, a oba ramiona uginają się w przybliżeniu jednakowo. Oznacza to, że musimy pochylić się i dokładnie obejrzeć dolny siyah, a jeśli trzeba, sięgnąć do niego i obmacać palcami wolnej dłoni

(podczas gdy prawa ręka ciągle kontroluje przeciwległe ramię łuku). Jest to ważne, ponieważ stojąc w wyprostowanej pozycji często nie widzimy dokładnie końca łuku zagiętego wokół podudzia. Dopiero, gdy wykonamy wszystkie wyżej wymienione czynności, możemy wyjąć nogę z pomiędzy łuku i cięciwy oraz zluźnić uchwyt prawej ręki.

Zdejmując cięciwę wykonujemy te same ruchy w odwrotnej kolejności. Tym razem powinniśmy być szczególnie ostrożni pod koniec, prowadząc koniec ramion łuku starannie, aż do całkowicie odprężonej pozycji, aby uniknąć niekontrolowanego obrócenia się łuku po minięciu linii majdanu.

Zazwyczaj osoba praworęczna będzie trzymała łuk tak jak to opisywaliśmy powyżej, prawą, zazwyczaj silniejszą ręką, zaś wolny koniec cięciwy lewą dłonią, umieszczając między nimi prawą nogę. Można jednak wykonywać to odwrotnie, w lustrzanym odbiciu, jeśli komuś tak wygodniej albo jeśli jest leworęczny. Podobnie dla większości z nas wygodniej jest mieć wolny koniec cięciwy u góry, tak aby uginanie łuku i zakładanie pętli wykonywać w pozycji wyprostowanej. To również można robić inaczej: można zostawić wolny dolny koniec cięciwy i pochylić się mocno nad lewą nogą, aby założyć pętlę na koniec łuku zablokowany o podudzie.

### Zakładanie cięciwy na siedząco

Ten sposób jest szczególnie dogodny, gdy mamy zamiar **regulować łuk** (na przykład zmienić długość cięciwy) i musimy kilkakrotnie na zmianę zdejmować i zakładać cięciwę, mając pod ręką parę narzędzi.





Siadamy i krzyżujemy nogi, umieszczając prawą nogę pod lewą. Układamy łuk poziomo na kolanach i umieszczamy odpowiednią pętlę cięciwy na zaczepie ramienia, będącego z prawej strony. Wolnego końca cięciwy nie puuszczamy luzem po to by później łatwiej go znaleźć, oraz po to by cięciwa nie zmieniła ilości skrętów ( o tym opowiem następnym razem). Umieszczamy więc go w jakimś wygodnym miejscu np. zaczepiamy o guzik kieszeni na piersi, wczepiamy w "szpony wiewiórki", zakładamy za ucho (wygląda to bardzo sztywnie) bądź po prostu łapiemy w zęby (w tym miejscu warto polecić wosk do cięciw o smaku truskawkowym produkowany przez firmę Flex Archery ). Teraz łapiemy oba końce ramion podchwytem (palce na brzuchu łuku), przy czym kciukiem prawej dłoni (z tej strony gdzie mamy już założoną pętlę; czerwona strzałka na zdjęciu) przyciskamy cięciwę, żeby utrzymać ją na środku ramienia. Następnie podnosimy nieco prawe kolano, umieszczamy pod nim majdan łuku i zaczynamy go uginać, naciskając kolanem w dół, a rękami ciągnąc w górę i nieco do siebie. Kiedy już zegnijemy łuk wystarczająco, aby nało-

żyć nań cięciwę, obracamy go nieco w lewo, aż będziemy mogli zablokować lewy siyah tuż powyżej naszego lewego kolana. Upewniając się, że się nie ześlizgnie, ostrożnie uwalniamy lewą dłoń, łapiemy nią wolną pętlę cięciwy i zaczepiamy na miejsce. Pozostaje już tylko skontrolować, że wszystko wygląda w porządku i zsunąć łuk z kolan. Jak już wspominałem - ten sposób zakładania cięciwy umożliwi nam w wygodny sposób regulować łuk (na przykład zmienić długość cięciwy). Cały czas wygodnie siedząc, możemy łatwo zmierzyć łuk, jeśli potrzeba, umieścić go z powrotem pod kolanem, zdjąć i skręcić czy rozkręcić cięciwę, znowu ją zaczepić, ponownie zmierzyć łuk etc. A to wszystko bez potrzeby całkowitego rozprężania łuku.

Cztery warianty zakładania cięciwy, jakie do tej pory opisaliśmy są wystarczające dla większości łuczników. O pozostałych sposobach, a także o używaniu kemend (napinacza) czy tepelik (prawi-deł) możemy porozmawiać kiedy indziej.

**W następnym numerze:**

Przygotowanie łuk do strzelania cz. 3  
Sprawdzenie geometrii łuku



# BONY PODARUNKOWE NA ŚWIĘTA



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



# Przygotowanie łuku do strzelania CZ. 2

przygotował

Michał  
Choczaj

W poprzedniej części mówiliśmy o tym, jak w bezpieczny sposób można nakładać cięciwę na łuk w dwie osoby. I mimo że zakładanie cięciwy z pomocnikiem jest niewątpliwie najbezpieczniejszą metodą (zwłaszcza gdy chodzi o łuk silny lub mocno refleksyjny lub z naturalnych materiałów), to jednak każdy łucznik powinien być w stanie poradzić sobie samodzielnie

## Zakładanie cięciwy „przez nogę”

Jest to sposób dość łatwy do opanowania i wygodny w większości sytuacji. Należy jednak pamiętać, że **robiąc to niestarannie**, można łatwo doprowadzić do skręcenia ramion łuku.

Jeśli chcemy uzbroić łuk w ten sposób, zakładamy jedną z pętli cięciwy na zaczep właściwego ramienia. Następnie kierujemy ten koniec łuku w dół, ustawiamy go pionowo przed sobą, prawą dłonią ujmujemy drugi siyah podchwytem (palce na brzuchu), a lewą dłonią trzymamy wolny koniec cięciwy. Cięciwę musimy trzymać cały czas lekko naprężoną, aby nie wysunęła się przypadkiem z zaczepu.

Następnie wkładamy prawą nogę między majdan łuku a cięciwę i blokujemy znajdujący się na dole siyah o przednią stronę lewego podudzia, nieco poniżej kolana. **Bardzo ważne, aby łuk był podparty symetrycznie**: jeden siyah w prawej dłoni (czarna strzałka na zdjęciu), drugi zablokowany na lewej nodze (czerwona) a majdan oparty z tyłu prawego uda (żółta). Warto zwrócić szczególną uwagę na ten ostatni punkt oparcia. Łuk przechodzi z tyłu nogi, zatem nie jest dobrze widoczny. Wiele łuczników naciska udem powyżej lub (najczęściej) poniżej majdanu, przez co ramiona łuku uginają się nierównomiernie. Drugą ważną sprawą jest, aby **grzbiet ramienia** zablokowanego o lewą łydkę, leżał na niej płasko. Jeśli opiera się krawędzią, ramię może się wykrzywić, zwłaszcza, jeśli po-





się wyszaleć, zaś te, które do życia podchodzą raczej spokojnie, bez większego wysiłku będą czerpały przyjemność z tego sportu. Jest to sport dobry dla każdego, przeciętnie sprawnego człowieka, bez względu na wiek, czy płeć.

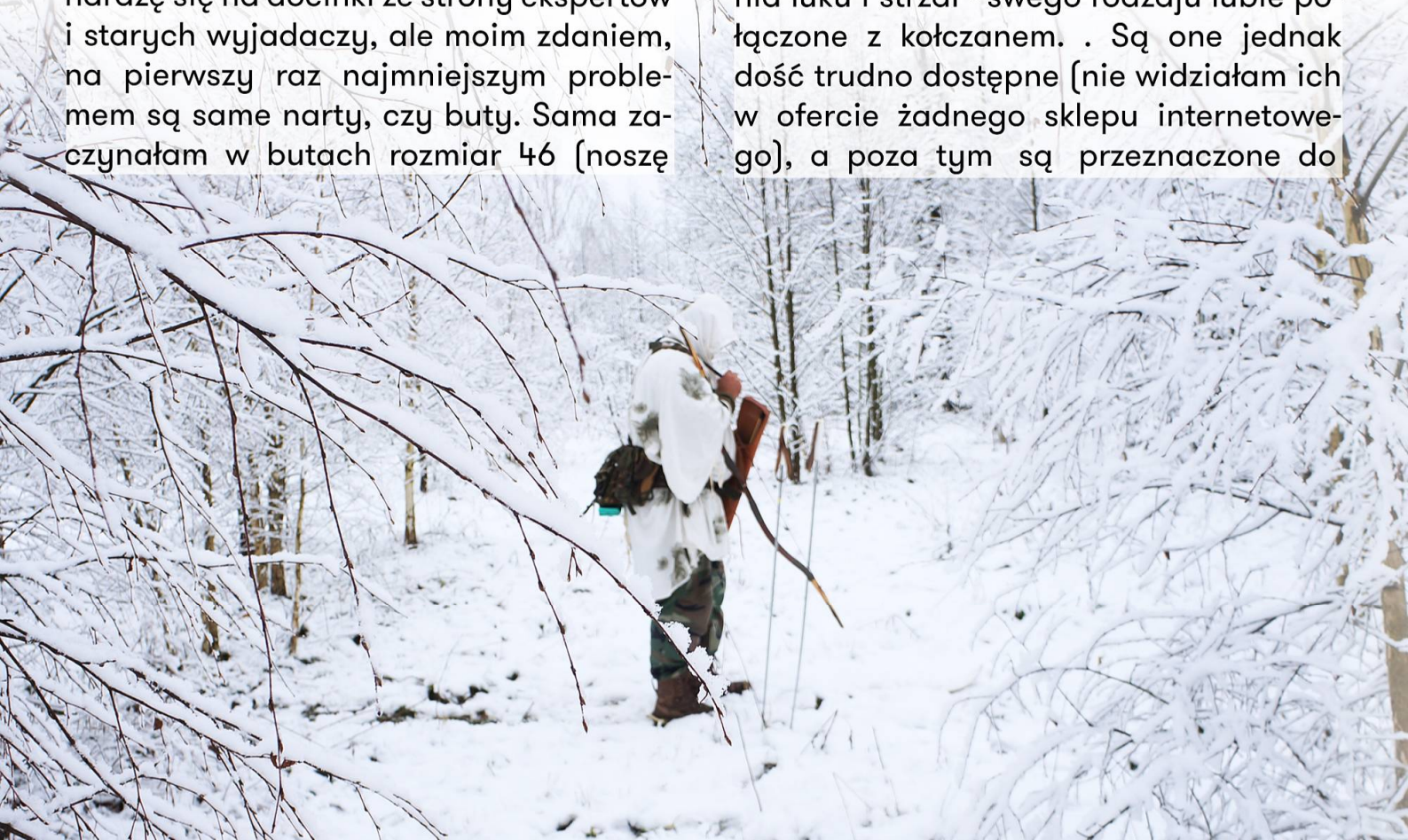
Jednak cały ten Z.E.N. mógłby dla nas być nieistotny, gdyby nie jeszcze jedna fantastyczna zaleta – biegówki można połączyć z łucznictwem.

### Jak się do tego zabrać?

Wbrew pozorom nie wymaga to wielkich przygotowań - przynajmniej dopóki rzecz traktujemy rekreacyjnie, a nie wyczynowo. Kluczowe są dwie sprawy – w jaki sposób przewozić swój łuk i strzały oraz jak wybrać sprzęt biegówkowy. Na temat doboru nart, kijków i butów napisano całe mnóstwo artykułów (możecie zajrzeć m.in. na [www.nabiegowkach.pl](http://www.nabiegowkach.pl)) i w tych sprawach zdecydowanie odsyłamy Was do osób bardziej kompetentnych. Może narażę się na docinki ze strony ekspertów i starych wyjadaczy, ale moim zdaniem, na pierwszy raz najmniejszym problemem są same narty, czy buty. Sama zaczynałam w butach rozmiar 46 (noszę

38) i na nartach należących do faceta o dobre 40 cm wyższego i kilkadziesiąt kg cięższego ode mnie. Da się. Jedyne czemu faktycznie należy poświęcić uwagę, to długość kijków. **Za krótkie kije to prawdziwa katorga** – nie pozwalają nam na szybkie i długie ślizgi, wymuszają częste i krótkie ruchy ramion, przy podjazdach nie dają odpowiedniego oparcia. Jednym słowem, na pierwszy raz – dobierzcie kije! Jeżeli będziecie robić to samodzielnie, zwróćcie uwagę aby kije sięgały wam mniej więcej do linii pach (jeżeli będą trochę dłuższe, to też nic się nie stanie).

Zatem po dobór nart odsyłamy Was do ekspertów. Z przyjemnością jednak pomożemy w rozwiązaniu drugiego problemu – jak przewozić sprzęt łuczniczy. Na początek należy wspomnieć, że do zawodów w „oficjalnym”, organizowanym przez World Archery (czyli dawniejszą FITA) biathlonie łuczniczym, istnieją specjalne nosiłki, czyli plecaki do przewożenia łuku i strzał – swego rodzaju łubie połączone z kołczanem. . Są one jednak dość trudno dostępne (nie widziałam ich w ofercie żadnego sklepu internetowego), a poza tym są przeznaczone do





sportowych łuków z celownikami.

## Przewożenie łuku



Każdy z niżej opisanych wariantów prezentujemy na naszym kanale youtube w filmiku pt.: „Jak przewozić łuk na plecach.”

Wszystkie niżej wymienione sposoby odnoszą się do łuku z założoną cięciwą, gotowego do użycia.

**1.** Do najprostszego i do wymagającego najmniejszych przygotowań sposobu, będziemy potrzebowali **kołczanu tubowego** (lub zwykłą tubę do transportu strzał). Ważne by miał on długi pas do przewieszenia przez ramię. Pas ten prowadzimy pomiędzy łukiem, a napiętą na nim cięciwą, tworząc w ten sposób dwie pętle, trzymające łuk poniżej i powyżej majdanu (patrz – filmik na yt, **sposób 2**) Jest to o tyle praktyczny wariant, że nie wymaga od nas dodatkowego sprzętu. Minusem zaś jest to, że aby całkowicie wyswobodzić łuk, trzeba z pleców zdjąć cały kołczan. Po oddanym zaś strzale trzeba ponownie założyć pętle. Ten sposób sprawdza się podczas biathlonów towarzyskich, gdzie nie ma pomiaru czasu.

**2.** Druga możliwość to przewożenie strzał w kołczanie, a łuku w osobnym łubiu – z tym, że pokrowca na łuk raczej nie przytracamy do pasa, gdzie kołysał by się i przeszkadzał narciarzowi, lecz raczej umieszczamy go na plecach, podobnie jak sportowcy wyczynowi. W braku specjalistycznych nosideł możemy sobie dobrać odpowiedni plecak z możliwością troczenia rozmaitego sprzętu. Dla nas szczególnie będą się nadawały te, które posiadają tak zwany „ogon bobra” - czyli panel, pod którym można przytroczyć kask / hełm – albo właśnie łubie. Dokład-

ny sposób przymocowania łubia prezentujemy w filmiku (patrz – **sposób 1**) na przykładzie modelu Ghost polskiej marki Direct Action. Jednak wiele innych plecaków daje podobne możliwości. Wspomnijmy tu, że należy łubie umieścić w ten sposób, by: a) swobodnie móc sięgnąć ręką łuczną, do górnego ramienia łuku b) jednym zdecydowanym ruchem wyjąć cały łuk oraz c) bez konieczności zdejmowania plecaka, schować łuk na miejsce.

Jeżeli nie posiadacie łubia, to ostatnim sposobem, jest znalezienie odpowiednio dużego plecaka, który albo sam w sobie pomieści napięty łuk (przy wyjmowaniu zwróćcie uwagę, by nie zaczepić cięciwę o suwak plecaka), albo też ma troki pozwalające zamocować go na wierzchu.

**Zdecydowanie odradzamy** przewożenia łuku przełożonego przez plecy jak karabin, z cięciwą przechodzącą skosem przez pierś. Nie jest to ani wygodne (najczęściej łuk jest zbyt mały i ściska nam klatkę piersiową, zaś dolne ramię przeszkadza operować kijkami) ani bezpieczne. Przy ewentualnym upadku można zrobić krzywdę sobie i złamać łuk. Zaś przy zakładaniu i zdejmowaniu łuku łatwo skrzywić ramiona i zrzucić cięciwę.





## Przewożenie strzał

Jest to chyba jedyny przypadek, kiedy z wielką chęcią sięgamy do kołczanów, umieszczanych na plecach. Po pierwsze tego typu kołczan, zwłaszcza jeżeli jest solidny i sztywny, chroni strzały w razie upadku przed połamaniem, a nas, przed wbiciem sobie kawałka promienia w ciało. Po drugie, nie krępuje narciarzowi ruchów. Typowy kołczan sportowy, umieszczony na biodrze, ze strzałami skierowanymi do przodu może być niebezpieczny i zazwyczaj zbytnio się kołysz przy bieganiu. Kołczany w typie field albo wschodnim, czyli również umieszczone na biodrze, ale ze strzałami skierowanymi w tył, są dużo bezpieczniejsze dla nas, ale słabo zabezpieczają strzały w razie upadku.

Jak już wspomniałam wcześniej, kołczan można nosić na plecach, przewieszony na pasie idącym skosem przez pierś, albo dopięty do plecaka. Niezależnie od wybranej metody trzeba zadbać, aby był on przymocowany stabilnie, z wylotem po stronie ręki cięciwnej. Umożliwi to łatwe sięganie po kolejne strzały. Zanim

ruszycie na szlak, nie zapomnijcie przećwiczyć wkładanie strzał z powrotem na miejsce - może to okazać się niełatwą sztuką.

Aby strzały nie hałasowały podczas biegania oraz nie wypadły przez ramię, gdy łucznik się schyli, czy potknie, sportowcy używają do biathlonu kołczanu w formie wąskiej rury. Ma ona cienki wylot, który zaopatrzony jest w rękaw ze ściągaczem. Pozwala to na sprawne wyciąganie strzał, ale bardzo utrudnia chowanie ich z powrotem, bez zdjęcia całości z pleców. Rzecz jednak w tym, że zawodnik ma wystarczający zapas strzał na cały bieg i nie musi ich zbierać. Dla osoby strzelającej rekreacyjnie, wygodniejszy będzie kołczan z szerszym wylotem. Po załadowaniu strzał można wcisnąć w niego kawałek futra (na przykład lisi ogon). Inny sposób to po prostu wypchanie całego kołczanu sianem czy słomą. Strzały nie będą wypadać, ani obijają się o siebie, a łatwo będzie je odłożyć na miejsce.

**W następnym numerze**  
Biathlon łuczniczy.  
Dla przyjemności i dla sportu







# Poproś Mikołaja

przydatne gadżety łucznicze



## Wyciągarka do strzał

Jeżeli choć raz mieliście okazję strzelać do nowych, niewystrzelanych, lub też po prostu twardych mat, to wiecie, jak trudno wyciąga się z nich strzały. Po to właśnie stworzono wyciągarki. Dostępne w różnych rozmiarach, kształtach i kolorach m.in. w sklepie Łuksport ([www.luksport.pl](http://www.luksport.pl)) od 15 zł / szt,

## Kołczan

Ręcznie szyty, z najwyższej jakości skóry, kołczan biodrowy, w typie wschodnim. 3 kieszenie - dwie mniejsze z przodu, oraz jedna większa - umożliwiają transport wielu strzał. Kołczan nadaje się zarówno do tradycyjnego łucznictwa pieszego, jak i łucznictwa konnego. Dostępny w dwóch rozmiarach na [ammarchery@gmail.com](mailto:ammarchery@gmail.com) oraz na [facebook/AMMArchery.com](https://facebook.com/AMMArchery)

*Specjalna cena tylko dla czytelników naszego newslettera (przy składaniu zamówienia podaj hasło: „świąteczny kołczan”)*

350 zł / szt. + koszt wysyłki

## Groty Judo

Jeżeli marzyliście o swobodnych wypadach do lasu z łukiem, to właśnie te groty to umożliwiają. Szerokie wąsy przymocowane do grota, zapobiegają chowaniu się strzał w runie leśnym i krzakach. Dostępne w różnych rozmiarach i do różnych promieni m.in. w sklepie Łuksport ([www.luksport.pl](http://www.luksport.pl)) od 15 zł / szt.

## Maszynka do owijek

Kto z Was choć raz na turnieju zauważył, że właśnie pękła mu owijka na cięciwie, ten już nigdy więcej nie ruszy się bez tej maszyny z domu. Dostępne m.in. w sklepie Łuksport ([www.luksport.pl](http://www.luksport.pl)) od 19 zł / szt.

## Maszynka do lotek

Prosta w obsłudze maszynka do samodzielnego klejenia strzał. Doskonała dla bardziej doświadczonych i zorientowanych łuczników. Dostępna w różnych rozmiarach i do różnych promieni m.in. w sklepie Łuksport ([www.luksport.pl](http://www.luksport.pl)) od 99 zł / szt

## Wosk do cięciw

Powinien mieć go każdy łucznik. Konserwuje naszą cięciwę, skleja sterzące z niej nitki, zapobiega rozkręcaniu się cięciwy. Dostępny w różnych kolorach, smakach i zapachach (to nie żart) m.in. w sklepie Łuksport ([www.luksport.pl](http://www.luksport.pl)) od 13 zł / szt.

## Kalendarz łuczniczy na 2017 rok

Pocztówkowy kalendarz łuczniczy, wykonany przez firmę t4studio. Każdy miesiąc to nowe zdjęcie łucznika. Dostępny na <http://bit.ly/AMMkalendarz2017>

*Specjalna cena tylko dla czytelników naszego newslettera (przy zamówieniu podaj następujący kod rabatowy : 35627)*

35 zł (zamiast 39 zł) / szt. + koszt wysyłki





## Kup komplet 12 strzał, a otrzymasz drewnianą strzałę flu-flu **GRATIS\***

**Strzała karbonowa** Power flight  
lotki naturalne 4" - 33 zł / szt.

**Strzała drewniana**  
lotki naturalne 4" - 23 zł / szt.

**Strzała bambusowa**  
lotki naturalne 4" - 30 zł / szt.

**Strzała aluminiowa, jazz** (fioletowa)  
lotki naturalne 4" - 29 zł / szt.

**Strzała aluminiowa, jtribute** (czarna),  
lotki naturalne 4" - 29 zł / szt.

Zamówienia prosimy składać na [ammarchery@gmail.com](mailto:ammarchery@gmail.com)



\*Promocja dotyczy tylko strzał karbonowych, drewnianych oraz bambusowych. Nie obejmuje strzał aluminiowych.



## Informacje ogólne:

(warsztaty, treningi, zajęcia indywidualne; koordynacja newslettera )

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

## Współpraca z nami:

(pokazy konne / piesze; organizacja imprez okolicznościowych i zawodów)

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:

- Biathlon łuczniczy - rekreacyjnie i dla sportu
- Gość specjalny - Piotr Gonet radzi, jak zapobiegać zamarzaniu rąk w czasie zimowych treningów
- Celnie - Przygotowanie łuku do strzelania cz. 3
- Ciekawostki łucznicze: „Kulki, kolczatki, bełty... - strzelamy nie tylko strzałami.”
- Nowe terminy warsztatów, spotkań i szkoleń



Do zobaczenia w styczniu!