



Lasu faasid

Vibulaskmise treenerite erialane koolitus, EKR 3

Tallinn, 17.-19.11.2017

Koostas Siret Luik, baseerub Pascal Colmaire (WA) slaididel



Lasu faasid

Suurelt saab jagada neljaks
(järgmistel slaididel täpsemalt):

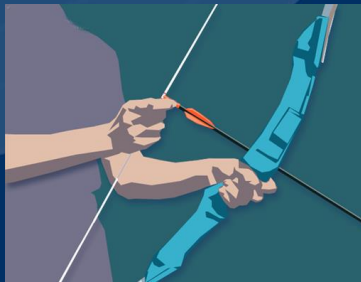
- 1. Ettevalmistavad liigutused**
- 2. Jõudude rakendamine**
- 3. Kriitiline hetk / pääste**
- 4. Jätkamine / järeltõmme** (*follow-through*)



Lasu faasid

1. Ettevalmistavad liigutused

- Jalgade asend & noole peale panek
- Sõrmed nõörile
- Vibukäsi
- Keha (eel)asend
- Vibu tõstmine
- Eeltõmme (kuni set-up)



Director



Lasu faasid

2. Jõudude rakendamine

- Vinnastamine
- Ankurdamine (*Anchor, facial marks*)
- Täistõmbe asend
- Lõputõmme (*Expanding*)
- Sihtimine



4

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Täistõmbe asend

Pea ja keha asend

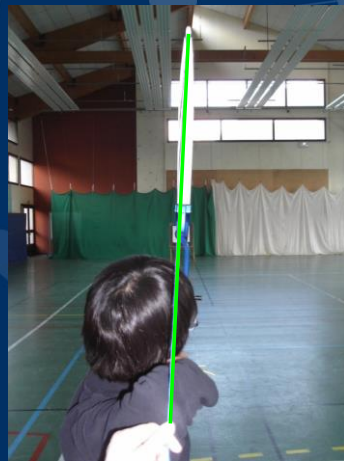
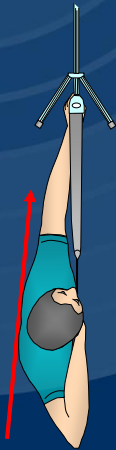


5

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

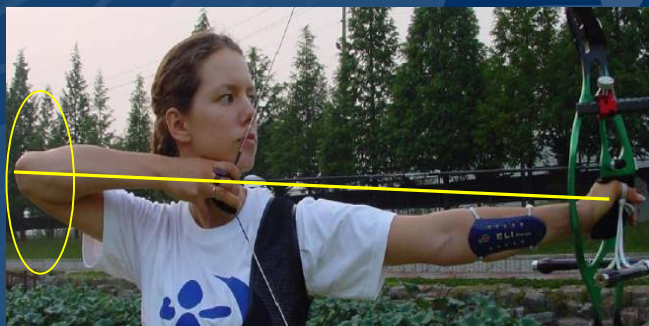


Täistõmbe asend / Keha joondus



Pascal Colmaire – World Archery Development & Education Director

Täistõmbe asend



Kriitiline hetk / pääste

Noole asend / äralend

Jätkuvad tegevused – muudatuste vältimine (füüsiline/vaimne)

Päästet ei tuleks „teha“ vaid see peaks „tekkima“



Ainult üks muudatus: sõrmelihaste lõdvestamine.

3. Pääste + 4. järeltõmme: Füüsiline järeltõmme – liikumise suuna põhjal

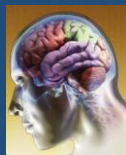


Pascal Colmaire – Development & Education Director of WA

Järeltõmbe ajal

4 „tegevusvaldkonda“, mida peab jätkama

- Vaimne
- Visuaalne
- Hingamine
- Füüsiline

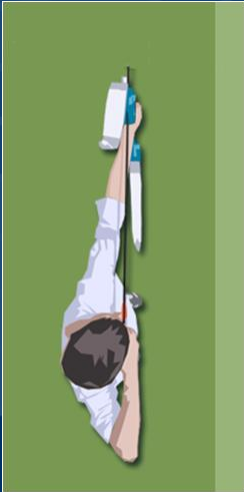






Jalgade asend - eesmärk

Pakkuda korratavat, stabiilset ja tugevat keha asendit



a)


b)

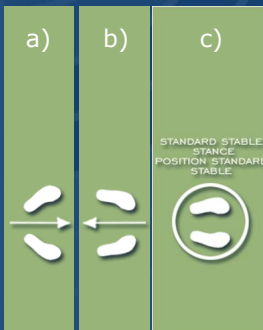

e)
STANDARD STABLE
STANCE
POSITION STANDARD
STABLE


c)


d)


Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director

Jalgade asend – keha vastupanu ette/taha



3 erineva asendi
testimine.



13

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Jalgade asend – keha vastupanu paremale/vasakule

Testi erinevaid asendeid –
kerge tõmbamine/lükkamine.

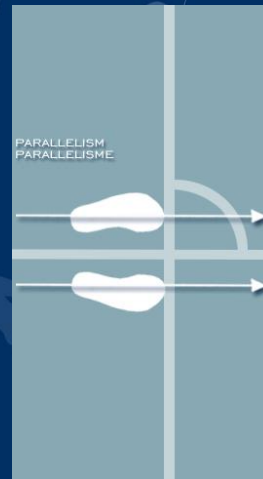


14

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Jalgade asend - ruudukujuline



15

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



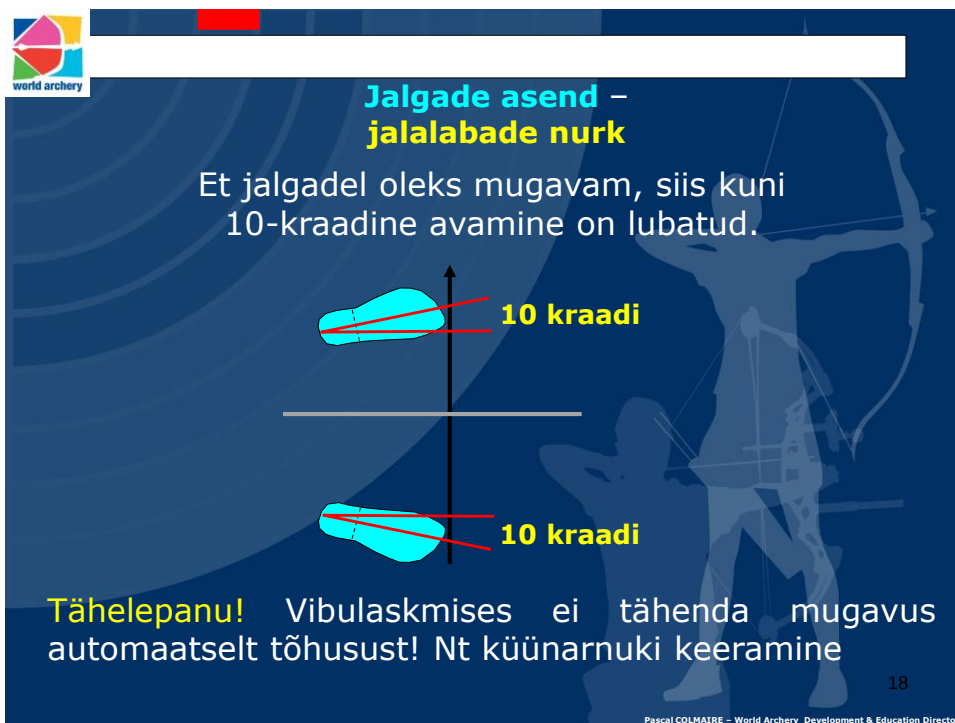
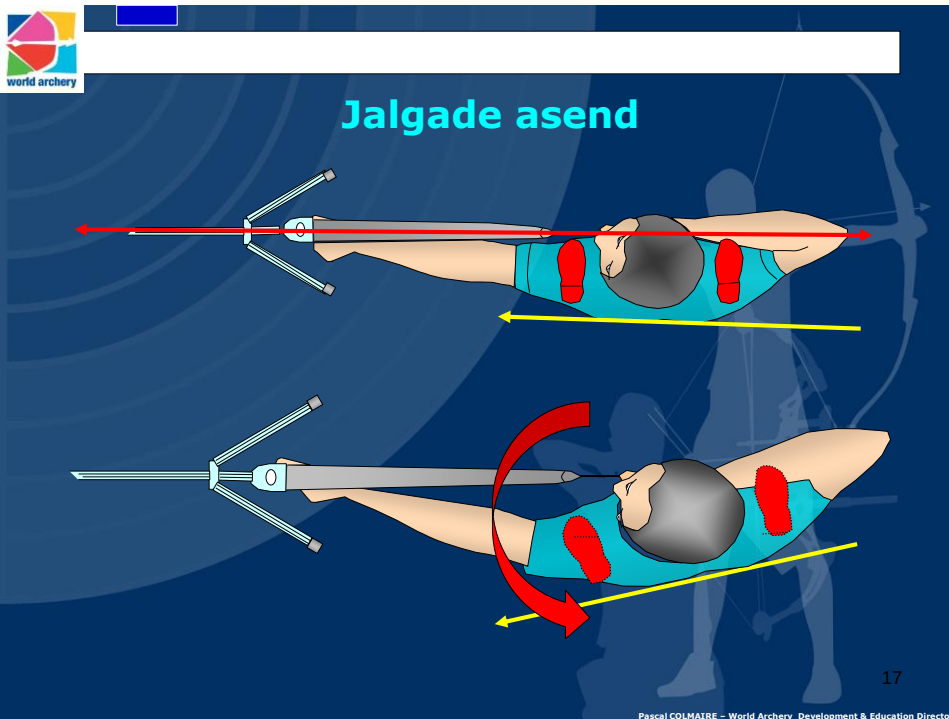
Jalgade asend - ruudukujuline



Lihne korrata ja
kontrollida

16

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Erinevad tüübid

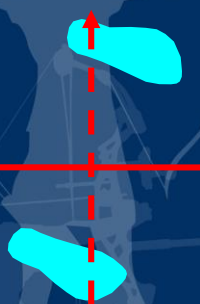
avatud



ruudukujuline



suletud



Kõiki 3 on võimalik teha ka mitte-
paralleelsete jalgadega

Varustus

World Archery vibuklassid

- Sportvibu (*recurve*) – ainus olümpial
 - Plokkvibu (*compound*)
 - Pikkvibu (*longbow*)
 - Vaistuvibu (*instinctive bow*)
 - Lihtvibu (*barebow*)
 - EVL käsitleb kahte viimast klassi koos vaistuvibuna, lähtudes World Archery mõlema klassi reeglitest
- IFAA puhul on vibuklasse tunduvalt rohkem, need on täpsemalt kirjeldatud IFAA kodulehel ja neid WA materjalid ei käsitle.

Sportvibu nõõrivahe

- Peaks regulaarselt kontrollima
 - Algajate puhul treener, edasijõudnud ise
 - Alati sama vibu mõõta sama mõõtevahendiga
- Oleneb väga palju konkreetsest vibust, eriti edasijõudnute vibude puhul tuleks esialgu aluseks võtta tootja soovitusel
- Nõõrivahe suurendamiseks tuleb nõõri lühendada. Selleks tuleb nõõrile keerduid lisada.



Nöörivahe

Soovituslik vahemik, millest alustada (juhul kui tehase poolt pole antud soovituslikku vahet)

Vibu
Pikkus

vahemik

keskmine

64" (19.7 cm - 22.9 cm) 21 ½ cm
66" (20.3 cm - 23.5 cm) 22 cm
68" (21.0 cm - 24.1 cm) 22 ½ cm
70" (21.6 cm - 24.8 cm) 23 cm

Pascal Colmaire – Development & Education Director



Nöörivahe

Näiteid tootjate soovitustest Need leiab käepidemega kaasas olevast juhendist

POIGNEE	BRANCHES	SHORT 66"	MEDIUM 68"	LONG 70"
HOYT				
21" Grand Prix	Longueur Band	62" 20 - 21.5 cm	64" 20 - 22 cm	21 - 23 cm
23" Grand Prix	Longueur Band	64" 20.5 - 22 cm	66" 21 - 23 cm	68" 21.5 - 23.5 cm
25" Grand Prix	Longueur Band	66" 21 - 23 cm	68" 21.5 - 23.5 cm	70" 22 - 24 cm
25" Formula HPX & ION-X	Longueur Band	66" 19 - 21 cm	68" 20 - 21.5 cm	70" 20.5 - 22.5 cm
25" Formula RX/ Excel	Longueur Band	66" 21 - 23 cm	68" 21.5 - 23.5 cm	70" 22 - 24 cm
25" Prodigy & Prodigy XT	Longueur Band	66" 19 - 20.5 cm	68" 19.5 - 21 cm	70" 20.5 - 22 cm
27" Formula HPX & ION-X	Longueur Band	68" 19 - 21 cm	70" 20 - 21.5 cm	72" 20.5 - 22.5 cm
27" Formula RX	Longueur Band	68" 21 - 23 cm	70" 21.5 - 23.5 cm	72" 22 - 24 cm
27" Prodigy & Prodigy XT	Longueur Band	68" 20.5 - 22.5 cm	70" 20.5 - 22 cm	72" 20.5 - 22.5 cm
WIN&WIN				
23" Inno CXT	Longueur Band	64" 20 - 23.5 cm	66" 20.5 - 23 cm	68" 21.5 - 23.5 cm
25" Win&Win	Longueur Band	66" 20.5 - 23 cm	68" 21 - 23.5 cm	70" 22 - 24 cm
27" Inno Max, Inno CXT	Longueur Band	68" 21 - 23.5 cm	70" 21.5 - 24 cm	72" 22.5 - 24.5 cm

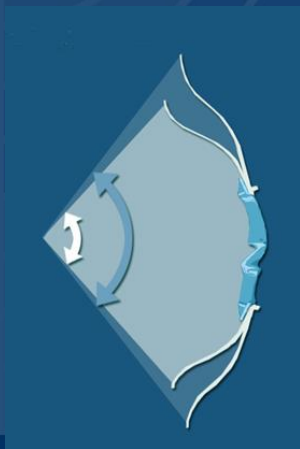
24

Pascal Colmaire – Development & Education Director



Vibu pikkus (EKR4)

Vibu pikkuse valimine vastavalt tõmbe pikkusele

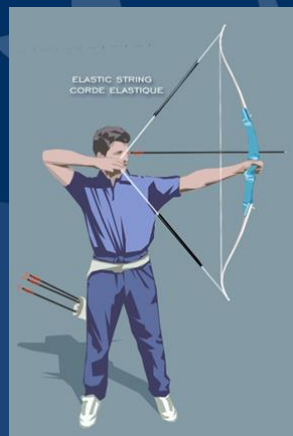


Tõmbepikkus

Kuni 18"
18" - 20"
21" - 23"
24" - 25"
26" - 27"
28" - 29"
29" - 30"

Vibu pikkus

48"
Min. 52"
Min. 62"
Min. 64"
Min. 66"
Min. 68"
Min. 70"



25

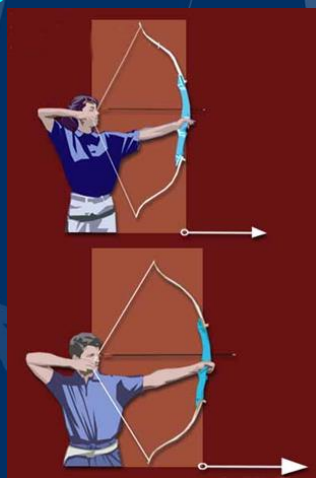
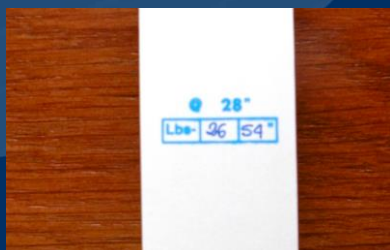
Pascal Colmaire - Development & Education Director



Vibu tugevus (EKR4)

Soovituslik vibu tugevus algajatele:

- Lapsed 6-8aastased ≤ 10 lbs
- Lapsed 8-12aastased ≤ 12 lbs
- Tüdrukud 12-14a. 12-16 lbs
- Poised 12-14a. 14-18 lbs
- Tüdrukud 15-17a. 15-18 lbs
- Poised 15-17a. 16-20 lbs
- Naised 16-20 lbs
- Mehed 18-22 lbs



Kõik suudavad kerge vibuga lasta!

Pascal Colmaire - Development & Education Director