

FITA Terepíjász Útmutató

Tartalom

Bevezető

Pálya – és Terep íjászat összevetése

Fel – és lefelé lövés

Lövés lejtőn

Hogy becsüljünk távolságot

- A céltábla nagyságának meghatározása
- Távolságbecslési eljárások
- Hogy tudjuk elkerülni a távolságbecslési hibákat
- Távolságmérés
- Összefoglaló

Célzás felfelé lövéskor

Célzás lefelé lövéskor

Biztosítsd a második sikeres lövést

Alapvető FITA szabályok

3. oldal

Bevezető

Számos országban a terep íjászat egy népszerű ága az íjászatnak, de azért, hogy még népszerűbbé tegyük a kezdők számára, és azokban az országokban ahol az íjászat ezen ága nem ismert, ebben a leírásban el fogjuk magyarázni néhány "titkát" a terep íjászatnak.

Ez egy új kiadása a FITA terepíjász útmutatónak, amely 1995-ben készült a Terep Íjász Bizottság által és a Svéd Íjász Szövetség publikációján alapult.

A terep íjász alapjaiban hasonlít a pálya íjászhoz, és gyakran aki jó pálya íjász szintén jó terepíjásszá válhat. Természetesen amint azt látni is fogod, ezekben az útmutatókban van néhány dolog amit az eszedben kell tartani amikor a terepen lösz, és amiről ez a leírás is szól.

A terep íjászatban minden FITA kategória elismert, tehát a kategóriák: Csigás, Reflex és BareBow. Valamint látni fogsz longbow-s és más tradicionális íjásokat is a versenyeken.

A csigások leggyakrabban elsütővel és nagyítóval lőnek, és az íjások a pálya íjásokkal azonos felszerelést használnak.

A Reflex íjások régebben freestyle íjások egy reflex íjjal lőnek, irányzékot használnak, kézzel oldanak úgy mint a pálya íjások.

A BareBow nemzetközi viszonylatban olyan íjászt jelent aki reflex íjjal, irányzék és stabilizátor nélkül lő, természetesen különböző célzási technikák használatosak, mint például a vessző hegyének, vagy az íj kifutójának használata a célzáshoz.

A barebow íjások leggyakrabban húrmértékes célzással variálják a hegy pozícióját a célzó szemükhöz képest, vagy különböző húzási pontokat használnak, vagy ezek kombinációját azért, hogy minél pontosabban tudjanak célozni különböző távolságokra. Egy alsó húzáspontot a nagy távolságokhoz és egy magasabb húzás pontot a közeli célokhoz. A helyi versenyeken látni fogod, hogy az íjások ösztösen lőnek, - ami azt

jelenti, hogy nem a szó jó értelmében céloznak, -ösztöneik alapján lőnek úgy, mint egy repülő kő.

Pálya – és Terep íjászat összevetése

A terep íjászat számos dolgban különbözik a pálya íjászattól. A fő különbségek a következők:

A szabadban a pálya íjászok jelölt távokra lőnek, ami gyakran hosszabb mint a terepen. A terep íjászok lőnek jelölt és jelöletlen távolságokra 5-60 méterig, kategóriától függően. A terep íjásznak gyakorlásra van szüksége a különböző távolságokra, valamint a távolságot is tudni kell becsülni.

4. oldal

A pálya íjászok sík terepen lőnek és a célzási pozíciójuk is közel azonos.

A terep íjászoknak a fel- és lefelé lövés is kérdés, valamint sok gyakorlásra van szükség különböző célzási pozícióban.

A pálya íjászok esetében a vessző pályája közel azonos egy adott távolságra, és csak a szél által van befolyásolva.

A terepen, a vessző pályája különböző lehet egy adott távolságon, a különböző célzási szögek miatt.

A terep íjásznak tapasztalatokra van szüksége, hogy mennyit kell kivonni és hozzáadni a távolságokhoz a gravitáció hatása miatt.

A pálya íjászok közel lőnek a nézőkhöz ami növeli a feszültséget.

5. oldal

Alap esetben a terep íjászok csapatokban lőnek nem túl közel a többi versenyzőhöz. Nézők jelen lehetnek a nagyobb nemzetközi versenyeken. Ezért a terep íjászokat kevesebb stressz éri a verseny alatt.

A pálya íjászatban a napfényes, szeles időjárás a megszokott, sokkal lassabban vagy fokozatosan változnak a feltételek a nap folyamán.

A terep íjászatban a fény- és szélviszonyok célról célra változnak, de az erős szél ritka a területi adottságok miatt.

6. oldal

A terep íjásznak változó szél és fény viszonyok között kell gyakorolnia, hogy megtanulja, hogy ezek, hogyan befolyásolják a célzást és a lövést. A pálya íjásznak minden felszerelése a közelében van. A terep íjásznak meg kell terveznie, és tapasztalnia, hogy milyen ruházatra és felszerelésre van szüksége. A terep íjásznak mindent magával kell cipelnie amire szüksége lehet. A pálya íjászatban minden íjász egy egyszerű lövonal mögött áll, és lő azonos irányban sorban elhelyezett célokra. A terepíjászatban az alapelv az, hogy tudni kell használni a terepet arra ami, és biztosítani azt, hogy az egyik céltól a másik felé haladó íjász távol legyen a következő csoport lövonalától. Mivel a célokra lehet párhuzamosan is lőni ezért az összekötő útnak a célok közt biztonságosnak kell lennie az eltévedt vesszőktől és a csúszós talajtól.

Minden pálya építő vegye figyelembe:

A terep íjász verseny egy íjász verseny,

Nem egy maraton, vagy hegymászó verseny

Ezért a nehéz és veszélyes menet valamint

A nagy távolságok a célok között kerülendők.

7. oldal

Fel – és lefelé lövés

Tanácsok a megfelelő tartáshoz.

Az kiindulási pozíció a „T” pozíció akárcsak a pálya íjászatban.

Kicsi felfelé lövésnél – vízszintes talajon - told a csípődöt előre a feszítés előtt.

Kicsi lefelé lövésnél – vízszintes talajon - told a csípődöt hátra a feszítés előtt.

Figyelj arra, hogy a felső tested és a vállaid maradjanak „T” pozícióban.

Nagymértékű felfelé lövésnél vízszintes talajon rakd előre a célhoz közelebbi lábadat és told a csípődöt előre a feszítés előtt.

8. oldal

Nagymértékű lefelé lövésnél vízszintes talajon nyisd ki a lábaid pozícióját, told a csípődöt hátra, egyenesítsd a felső tested a feszítés előtt.

Meredek lefelé lövéshez, nyisd ki jobban a lábaid pozícióját.

Felfelé lövésnél – lejtős talajon – tedd széjjelebb a lábaid és told a csípődöt előre a cél felé.

Lefelé lövésnél – lejtős talajon – tedd széjjelebb a lábaid és húzd a csípődöt hátra a cél felől.

Nagyon meredek lefelé lövésnél, a célzási pozíciód stabilabb lesz ha a hátsó lábaddal térdepelsz a talajon.

9. oldal

Nagyon meredek felfelé lövésnél, a célzási pozíciód stabilabb lesz ha az első lábaddal térdepelsz a talajon.

Tipikus hibák:

a) hajlított térd

instabil pozíció; b) nem eléggé előre tolt csípő, rossz váll és íj pozíciót okoz, így rövidebb húzshosszt és rossz oldást.

Lövés lejtőn

Tanácsok a megfelelő tartáshoz.

Amikor lejtős talajon lévő célra lövsz a valószínűsége annak, hogy a lejtő irányába eső oldalát találod el a célnak nagyobb.

Lehetséges magyarázat erre az lehet, hogy meghajolsz és az íj lejtős szögben áll úgy, mint a cél.

10. oldal

Amikor a föld amin állsz lejtős, akkor az íjásznak neki kell dőlni a lejtőnek.

Azok az íjászok akik nem változtathatják az irányzékot azok csak célozzanak a hegy felé a következő vesszővel, vagy döntsék az íjat a hegy irányába.

Mivel a test meghajlik a vesszők a lejtő irányába mennek mindig a lejtőn lövésnél.

A függőleges test segít csökkenteni ezt az effektust.

a) Próbáld meg találni egy kis darab sík talajt. Jogodban áll egy picit hátrább löni a vonaltól, vagy a karó mögül löni olyan messziről, amilyenről az még nem gátolja a versenyt.

- b) Készítsd elő a lövést úgy, hogy az íjad tetejét a hegycsúcs irányába fordítod. Teljes megfeszítéskor ellenőrizd, hogy függőleges a helyzeted a szemben lévő fákon, vagy egy képzeletbeli vonallal a célon. A csigás nagyítós lövészek természetesen tudják ellenőrizni a saját helyzetüket. Elsőként mindig döntsd a tested a hegy irányába. Ez csökkenti a hajlandóságot arra, hogy az íjat megdöntsd a lejtőnek.
- c) Egyenesítsd ki a tested függőleges pozícióba és legyél benne biztos, hogy nem dőlsz a hegytől elfelé.
- d) Ha képtelen vagy függőleges pozícióban állni és az íjad csavarodik, akkor egy kicsit célozz a csavarással ellentétes oldalra egy picit. Hosszabb távon még jobban a másik irányba kell céloznod.