

# Instinktivní lukostřelba je zážitkem na celý život. Učit se ji může každý

O střelbu z luku, která vychází z vrozených instinktů člověka, je v poslední době stále větší zájem. Možná i proto, že se její hravé a netradiční disciplíny odehrávají v atraktivním prostředí hradů a lesů.

MARTA ALTEROVÁ

**Otovice** – Lukostřelba je součástí historie lidstva a kromě sportovních předpokladů se v ní dá najít i smysl života s uspokojením intelektuálních a duchovních potřeb.

„Každý jedinec si v lukostřelbě může najít to své. Někteří hledají jen zajímavý koníček, jiní jdou za adrenalinovým sportem nebo za soutěživostí, najde se i prostor pro duchovní rozvoj a meditaci. Často se stává, že střelci i celé rodiny a společně sdílejí lukostřelecké aktivity v rámci tréninků, seminářů i soutěží,“ vysvětluje Ludmila Leontýna Babuková ze Spolku evropských bojových umění SEBU v Otovicích.

Instinktivní lukostřelba je technika střelby z luku, která vychází z historických předpokladů pro luk a instinktů člověka. Hlavním principem je míření rukou-oko. Po založení štipu do



Střelba z luku je neobyčejným zážitkem pro všechny věkové kategorie a vyhledává ji stále více lidí.

Foto: SEBU Otovice

luku se střelec podívá oběma otevřenými očima na terč, napne luk a vystřelí. To vše se odehrává v časovém horizontu od tří do osmi vteřin. Luk nemá žádné technické pomůcky, podstata stylu a účelu se odvíjí od lovu a boje. Důležitější

než centimetrová přesnost je rychlost a zásah. „Instinktivní lukostřelba v SEBU si zakládá na akčních, dynamických disciplínách, kde hraje velkou roli rychlost a zkušenost,“ říká učitelka lukostřelby. „Nejde ani tak o napodobení lovu a boje,

ale o hravost a netradičnost disciplín, které se snažíme lokalizovat do zajímavých prostor hradů, lesů a vod,“ dodává.

Instinktivní lukostřelbu může provozovat muž i žena v každém věku, přičemž spodní hranice je individuální u každého dítěte, které chce začít střilet. Základem výuky je disciplína, jemná motorika a cílevědomost. Fyzické předpoklady se dají přizpůsobit střeleckým dovednostem.

## Koníček i adrenalin, to je lukostřelba

Práce s lukostřelci je založena na historických pramenech, faktických podkladech i na dlouhodobých zkušenostech. „Naší velkou výhodou je výborné vybavení lukostřelnice, jak pro nácvik disciplín, tak i možnost zapůjčení lukostřeleckého vybavení pro nováčky,“ vysvětluje Ludmila Leontýna Babuková.

Základním předpokladem střelce je disciplína, pro zabezpečení maximální bezpečnosti při střelbě.

„Dbáme o dobrý rozvoj fyzických návyků, preciznost techniky střelby i o cíl, kam naše lukostřelecké počínání má směřovat,“ říká učitelka. A dodává, že v posledních letech spolek zaznamenal velký rozvoj instinktivní lukostřelby nejen v České republice, ale i v celé Evropě. Zájem o lukostřelbu roste a současně ani lukostřelecký trh v rámci zajištění kvalitního vybavení nezustává pozadu.

„Za poslední tři roky jsme zaznamenali zvýšený zájem o dětskou část instinktivní lukostřelby a také u studentů a dospělých. Snažíme se, aby sport byl zpočátku nenáročný pro nováčky z hlediska investic,“ konstatuje Ludmila Leontýna Babuková. Později je třeba investovat do vlastního vybavení a pro zkušenějšího střelce se otevírá svět plný lukostřeleckých možností v rámci seminářů, sportovních akcí i soutěží.

„Instinktivní lukostřelbu propagujeme už léta na různých dobrovolných akcích nejen ve Středočeském kraji, ale i v celé ČR,“ doplňuje.



Lukostřelba se stává stále oblíbenější formou odreagování i proto, že se odehrává v přírodě. Foto: SEBU Otovice