

ЧЕК-ЛИСТ ТРЕНЕРА

Первая тренировка по стрельбе из лука

Назначение: систематизировать контроль ключевых этапов первой тренировки с начинающим стрелком. Помогает тренеру не упустить ни одного критически важного элемента постановки базовой техники.



1 Определение ведущего глаза

Проведен тест с «треугольником из рук». Результат зафиксирован. При несовпадении ведущего глаза и рабочей руки — принята методическая стратегия.



2 Постановка базовой стойки

Отработана устойчивая «прямоугольная» стойка. Проведен тест на толчок (спереди и сзади). Проверена вертикаль: ухо — плечо — таз — лодыжка.



3 Правильный хват лука

Продемонстрирован «высокий хват» с расслабленной кистью. Установлен темляк (wrist sling). Устранен «мертвый хват» (death grip).



4 Накладка стрелы (Nocking)

Ученик умеет правильно брать стрелу за оперение, находить индексный лепесток и зацеплять хвостовик до характерного щелчка.



5 Постановка якоря

Отработан «слепой якорь» с закрытыми глазами для развития тактильной памяти. Проверены точки касания: подбородок, нос, губы.



6 Инструктаж по безопасности

Проведен инструктаж по командам («Внимание», «Заряжай», «Огонь», «Стой»). Разъяснены правила линии стрельбы и работы с мишенями.

 Краткие заметки / Акцент на следующий раз

РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ ТРЕНЕРА

ЗАМЕТКИ ТРЕНЕРА / РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКУ

ПЛАН СЛЕДУЮЩИХ ТРЕНИРОВОК

1 Тема:

2 Тема:

3 Тема:

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ УЧЕНИКА

Лук (тип, модель)

Длина натяжения

Сила лука (фунты)

Стрелы (спайн, длина)

ФИО УЧЕНИКА

ДАТА ТРЕНИРОВКИ

ТРЕНЕР

Хотите освоить профессиональную методику преподавания?

Приглашаем на курс профессиональной переподготовки
«Тренер-преподаватель по стрельбе из лука» → cdo-spt.ru