

Наставление по стрельбе из традиционного лука

Изложил на бумаге Устюжанин Б.А.

С поправками и дополнениями,
а также с учетом советов
уважаемого
Стивена Селби,
которому автор
выражает
глубокую
и
самую искреннюю
благодарность

Москва

2009-2010

*Сразу определимся, раз и навсегда. Стрельба из лука – это искусство. Боевое искусство.
Со всеми вытекающими последствиями*

Традиционный лук набирает популярность во всем мире и в нашей стране. Это хорошо.

Немного истории. Лишь один крохотный эпизод, но любопытный.

[Атаман Платов и императоры](#)

Они познакомились в июне 1807 года во время встречи Наполеона с Александром I в Тильзите (ныне город Советск Калининградской области). Платова представил Наполеону сам Александр I, знакомя знаменитого француза со своей свитой. А еще через некоторое время состоялась беседа Наполеона с атаманом.

Император долго расспрашивал Матвея Ивановича о быте и обычаях казаков, о донском крае. Наполеон, лелеявший мечту использовать казаков как ударную силу в своих завоевательных походах, интересовался всем этим не из праздного любопытства. Он хотел побольше узнать о казаках, прежде чем обращаться с предложением о переходе к нему на службу.

Последний вопрос, заданный Наполеоном атаману, тоже был навеян практическими соображениями. Император не забыл: в недавнем сражении у местечка Веллау, за которым он наблюдал, произошло поистине чудесное избавление отступавших казаков от, казалось бы, неминуемого уничтожения – с помощью необычного для того времени оружия. Секретами этого оружия и заинтересовался император. А произошло тогда вот что: французская кавалерия под командованием генерала Груши опрокинула казачье прикрытие и ринулась его преследовать.

Все решили, что казаков уже ничто не могло спасти. Однако лавина французских конников неожиданно была буквально засыпана градом стрел. Атаковавшие мгновенно смешались: рой стрел поразил мчавшихся наездников и их лошадей. Увидев начавшуюся сумятицу, Платов тут же выпустил из засады калмыцкий полк, который уничтожил и пленил множество французов.

Наполеон, помня о случившемся, непременно хотел увидеть оружие, с помощью которого были выпущены стрелы. **Платов объяснил императору, что боевой лук хорошо знаком казакам.**

Причем, во время сражения у Веллау отличились башкирские лучники.

На следующий день Платов, продемонстрировал «секретное» русское оружие в действии. **Матвей Иванович давно упражнялся в стрельбе из лука, стремясь хорошо освоить оружие применявшееся турками, с которыми казакам часто приходилось сражаться. Полученные навыки и пригодились на этот раз атаману, продемонстрировавшему французскому и русскому императорам свою меткость.**

Платову принесли, доставшиеся ему когда-то в качестве трофеев, **турецкий лук и колчан со стрелами.** Казаки соорудили соломенное чучело, ставшее мишенью. Платов пустил одну за другой три стрелы, и все они попали в цель. Последняя, к восторгу Наполеона, вонзилась в голову чучела. Восхищенный французский император тут же преподнес Платову золотую табакерку со своим изображением. Атаман вынужден был принять подарок, услышав одобрительные слова императора Александра. В свою очередь **Матвей Иванович подарил Наполеону богато украшенные золотом и серебром лук и колчан со стрелами.**

Так Наполеону было не только показано, но и преподнесено «секретное» оружие, использовавшееся русскими. Затем император неоднократно демонстрировал гостям полученный подарок, называя его «платовским» оружием казаков.

Комментарий по горячим следам: Удивление вызывает в данной ситуации, точнее в ситуации вокруг сражения у Веллау, «гениальность» великого полководца, каким все считают Наполеона. Ни он, ни его генералы не смогли разглядеть элементарного вентера, (смотрим «Казачий словарь» – **ВЕНТЕРЬ** – 1). рыболовная снасть из сетки, натянутой на обручи в виде цилиндрического мешка с конусообразным входом внутрь; попавшая в В. рыба не может отыскать отверстие и выйти обратно; 2). казачий тактический прием при полевой войне, рассчитанный на вовлечение врага в положение наиболее удобное для удара в его фланг и тыл; заманивала слабая группа, подставляя противника под удар главных, скрытых в засаде, сил; в случае появления неожиданной опасности со стороны резервов врага, В. мог быстро рассеяться и скрыться. Этот прием был позаимствован от казаков и русской регулярной кавалерией.)

Этому приему, общему для всего много тысячелетнего уклада скифско-казацко-тюркско-славянско-русского воинства, уже столько лет, сколько помнит себя человечество. И вот надо же – великие вояки обмишурились. И после этого, еще на Россию попёрли – с какого перепую? До сих пор никто внятно объяснить не может.

А лук был в чести у казаков всегда. Молодежь начинала воинскую науку постигать с освоения коня и лука. А интуитивная стрельба из лука позволяла в кратчайшие сроки и максимально эффективно освоить любое огнестрельное оружие. С теми же навыками интуитивной стрельбы. То есть без прицеливания.

Взято в <http://kazachijstan.ru/histori/13-ataman-platov-i-imperator.html>

Приведу еще один отрывок из сборника «Русская Старина» за 1824 г., в котором публиковались воспоминания старого казака об относительно недавних обычаях Войска Донского. Нам интересно, конечно, все, но особый интерес вызывает перечень обязательного снаряжения казака:

дество. На казакъ выдали сѣ-
жѣ и уборовъ разныхъ народ-
анское или Черкесское сѣдло; Кр-
ѣ или Турецкая попоиа; Черкес-
вѣа; Руская пищаль, оправлен-
шурецки, и при ней рогъ и вѣл-
сидская сабля; на повѣсѣ булат-
ь съ черенками рыбаго зубо;
кѣи сайдакъ (лукъ), ружье, ро-
на, составляли богатство и у-
не тогдашнихъ казаговъ. Какъ

Отсюда понятно, что традиционный, как сейчас называют, лук был обычным оружием казака. И оставался как прекрасный инструмент гармоничного развития казачьей молодежи в течение долгих лет, пока не был незаслуженно забыт. Пора возрождать традицию, не так ли?

Что такое традиционный лук? Не будем вдаваться в детали. Упрощенно – это лук без полук, противовесов, балансиров, компенсаторов и прицелов. Уровень сложности лука неважен. Главное – без «обвесов», то есть лишнего навесного оборудования. Это может быть простой лук, композитный или сложносоставной; он может состоять полностью из натуральных материалов, частично из синтетических и полностью из синтетических материалов. Главное, чтобы на нем не было никакого дополнительного оборудования. Еще одно – важно, чтобы его можно было натягивать как левой, так и правой рукой, то есть без полочки для стрелы.

Стрелы – хороши из натуральных материалов. Но можно использовать и современные стрелы из алюминия и синтетических материалов. Главное, чтобы к луку и лучнику подходили.

Начнем с азов. Как если бы впервые взялись за лук.

Базовые принципы или Заповеди лучника

В ходе тренировок лучник руководствуется следующими Заповедями:

- Совершенствоваться в искусстве стрельбы из лука необходимо всю жизнь, пока есть возможность делать это.
- Не стрелять в животных, которые не являются «вредными», мясо которых нельзя употребить в пищу или шкура которых не может быть использована для изготовления одежды.
- Стрелять в животных только во время охоты, разрешенной законом.
- Не стрелять в направлении людей.
- Не стрелять в незнакомых местах или в полях, обзор которых затруднен.
- Приступать к занятиям с луком, лишь находясь в должном расположении духа.

Небольшой комментарий о «вредных» животных. Имеются в виду, говоря современным языком, животные, наносящие вред человеку и его хозяйственной деятельности. В наши дни таких зверей уж не осталось. Все животные находятся в своей нише и занимают свое место в экологической цепочке. А то и в «Красной книге». Поэтому, если не хотите отвечать по закону за жестокое обращение с животными, то лучше стреляйте в мишени из пластических масс.

Что такое «должное расположение духа»? Тут можно вспомнить китайских авторов:

1. Не позволяй своему разуму бродить, где попало;
2. Не отвлекайся на свои заботы;
3. Не приходи на тренировку в спешке;
4. Ты не должен быть пьян;
5. Ты не должен быть голоден;
6. Нельзя стрелять после переедания или если хочешь в туалет;
7. Ты не должен злиться;
8. Ты не должен стрелять, если не хочешь;
9. Ты не должен быть так поглощен стрельбой, что не захочешь остановиться;
10. Не соревнуйся агрессивно.

Тренировка лучника состоит из следующих компонентов:

1. Физическая подготовка.
2. Постановка правильного дыхания.
3. Отработка техники изготовления и выстрела.
4. Совершенствование единства и взаимодействия всех составных частей этого прекраснейшего из искусств.

Соблюдение правил техники безопасности обязательно даже в «Диком поле» и в дремучей тайге

Итак, приступаем...

Все изложенное здесь, испытано на себе, ни одно животное при этом не пострадало!

Физическая подготовка очень важна сама по себе, пригодится в любом случае. Можно использовать произвольный комплекс общефизической подготовки. Разминка, бег, прыжки на месте, наклоны, упражнения на гибкость суставов и укрепление связок.

Специфическим можно считать упражнение с эспандером. Настройте эспандер «по силе», чтобы можно было двумя руками с некоторым усилием растянуть эспандер перед собой – в стороны. Добавьте еще одну пружину или резиновый жгут, чтобы увеличить усилие растяжения. Теперь возьмите эспандер в обе руки, поднимите их над головой, вдох животом, долгий выдох во время всего упражнения: растягивайте эспандер сверху вниз и в стороны, дойдя до уровня плеч, остановитесь, пусть руки потянутся вперед, сближаясь, при этом – сопротивляйтесь. Затем, с некоторой нагрузкой, руки вперед и вверх над головой, вдох животом, повторите цикл. Для начала 10-12 подходов достаточно, доведите до 50. Добавьте пружину или жгут, продолжайте в том же духе. Это упражнение позволит натренировать мышцы, которые обычно активно не используются, если только вы не являетесь потомственным традиционным лучником. Перед началом любых занятий стрельбой из лука, необходимо сделать разогревающие и растягивающие упражнения, чтобы избежать травм при стрельбе. Физические упражнения должны также усиливать способность левой стрелять правой рукой и наоборот. Все упражнения должны быть равномерно направлены на обе стороны тела. Не совершайте следующей ошибки: «Я тяну лук этой рукой, значит она должна быть у меня сильнее».

Дыхание. Основа жизни. Без дыхания все остальное бесполезно.

Лучник должен научиться дышать животом. Этот способ называется еще диафрагмальным дыханием. Из названия ясно, что диафрагма, выгибаясь вниз, в живот, растягивает легкие и наполняет их воздухом. Классические певцы и актеры владеют этим методом. При этом живот выпячивается как при беременности. При выдохе живот втягивается, воздух выходит из легких. Для более четкого выдоха можно выдыхать через рот в форме узкой щели или сплюсненной буквы «О». В дальнейшем, это необязательно, после того, как вы овладеете этим методом.

Почему дышать следует именно животом? Причина проста – при дыхании грудной клеткой, в противоречие вступают мышцы, тянущие лук и мышцы, распирающие ребра. Большая часть этих мышц просто совпадают, и заставляют их одновременно работать в разных направлениях – это жестоко. Тут недалеко до «загрудинных болей» и межреберных невралгий. Так что – дышим животом.

Как научиться этому способу дыхания, если еще не научились? Стоим в нормальной стойке, ноги на ширине плеч, расстоянием между ступнями – длина одной ступни. Одна рука на животе, другая на грудной клетке. Вдох – выпячивая живот, рука контролирует движение живота, другая рука следит за тем, чтобы грудная клетка была неподвижна. Выдох: рука на животе слегка надавливает на живот, помогая выдоху (потом это будет уже не нужно), рука на грудной клетке контролирует ее неподвижность. Перед натяжением лука делается вдох животом, глубина вдоха – по потребности, дыхание затаивается. К моменту выстрела дыхание может находиться на фазе полувыводоха, но и задержанный полный вдох не повредит. Как правило, времени на натяжение лука и на выстрел уходит очень мало, в пределах 1-2 секунды. Поэтому выдохнуть можно и после выстрела. Никакого дискомфорта при этом лучник не испытывает. Вот вкратце все.

Теперь берем в руки лук и приступаем к начальному этапу обучения.

Необходимо, прежде всего, озаботиться защитой для рук и стен. Для рук – при начале обучения необходима крага, для защиты от тетивы, перчатка кожаная для руки, держащей лук, поскольку перья могут нанести очень неприятные царапины на большой палец. Конечно, наличие защиты расхолаживает, появляется соблазн попустительства «грязной» технике, от которой потом очень трудно избавиться. Защита нужна, обязательно, при работе с детьми. Впоследствии, при повышении уровня мастерства, от дополнительной защиты можно будет отказаться.

Так называемая «защита руки» или лучная крага, полезна для того, **чтобы не дать рукаву испортить выстрел**, что происходит, если тетива во время выстрела цепляется за слишком свободный рукав одежды, а не для защиты от удара тетивы. Турки говорили, что ушиб предплечья является Божьей карой за плохую стрельбу и поэтому нельзя защищаться от него. А для защиты от царапин перьями – попробуйте наклеить толстый пластырь на большой палец.

Способ защиты стен, да и стрел, может быть разный. Это и занавес из плотной свободно свисающей материи, на некотором расстоянии от стены, конечно. Это и изолоновые, и прочие блоки, тут уж кто во что горазд.



Рис. 1. Крага, перчатка для левой руки, кольцо.



Рис. 2. Подушка-стрелоуловитель, защитный занавес. Животное не вредное. Просто наглое.

Устанавливаем тетиву на луке обычным способом, с помощью рук и ног.



Рис. 3-1. Установка тетивы.



Рис. 3-2. Установка тетивы.

Оговоримся, что для традиционного лука рекомендуется использовать другой способ установки тетивы, так называемый метод «на двоих». Один человек сгибает лук обоими руками, другой устанавливает тетиву. Но при накоплении определенного опыта, вышеописанный метод тоже годится.

Начальный этап обучения:

- обучение натягиванию лука без стрелы в основной учебной стойке;
- освоение стойки, положения рук, ног, тела;
- обучение использованию кольца для стрельбы, применяется лук с привязанной к тетиве стрелой (без стрельбы);
- постепенное повышение силы натяжения лука.

Тренировочный лук для начального этапа должен быть слабым. Даже для взрослого – не более 14 кг. Многие стремятся за килограммами – чем больше, тем «круче». Сразу определимся – мощные луки оставим на потом, когда уже будет усвоен основной материал.

Как правильно держать традиционный лук?

Имеются разные способы, все они хороши по своему, но осмелюсь предложить придерживаться турецкой методики, которая, по сути, является родственной методикам остальных народов Евразии.

Как описывает в своих работах знаменитый мастер лучного искусства Кани «важно расположить середину задней стороны рукоятки (сторона, обращенная в направлении стрельбы) лука на соединение пальцев и кисти руки, держащей лук». Это касается людей, обладающих большими кистями и длинными пальцами. Те, у кого ладони маленькие, а пальцы короткие, должны поместить заднюю сторону рукоятки лука на ногтевые фаланги пальцев кисти, держащей лук. Обладатели средних кистей пальцев должны располагать заднюю сторону рукоятки лука на средних фалангах пальцев. Продолжаем описание достопочтенного Кани: «перепонку между большим и указательным пальцем следует плотно прижать к средней части рукоятки лука. Средний палец прижимается к задней части рукоятки и к средней фаланге большого пальца, безымянный и мизинец плотно охватывают рукоятку, указательный палец плотно прижат к среднему пальцу». По

образному выражению восточных специалистов – хватка на рукояти должна быть такой плотной, чтобы вода, вылитая сверху на руку, не смогла просочиться на ладонь.

Сложность в данном вопросе заключается в том, что у традиционных луков встречаются различные типы рукояток, поэтому сложно разработать единый метод хвата рукоятки. Для дальневосточных типов рукояток требование такое: перепонка между большим и указательным пальцем, кисть и локоть должны находиться на прямой линии, как отражено на фото 4-2. Не надо стремиться, чтобы при сжатии ладонью рукоятки кисть и локоть находились на одной линии, надо чтобы линия от кисти к перепонке отклонилась на 45 градусов вверх. Проверяется это так: если при легком натяжении тетивы лук принимает вертикальное положение, но при отпускании тетивы, пальцы вашей руки, держащей лук, заставляют лук наклониться вперед – значит удержание рукояти правильное. Поворотной точкой является перепонка между большим и указательным пальцем.

Если вы держите лук правильно, то плечо и перепонка между большим и указательным пальцем лежит на прямой линии. Это означает, что нагрузка ложится на ваши кости и суставы, и не вызывает перенапряжения мышц. Поэтому лук на полном растяжении может удерживать и физически более слабый лучник без утомления. Так гласит теория.



Рис. 4-1



Рис. 4-2



Рис. 4-3



Прижимаем большой палец к среднему

Рис. 4-4

Продолжаем изложение «ближневосточной» теории.

После этого, кулак необходимо отклонить влево и придать относительному расположению руки и кулака форму «головки арфы». Локоть левой руки направлен вниз. Хват рукоятки должен быть твердым до момента вылета стрелы. Ослабленный хват может применяться только на тренировочных луках для освоения стойки и натяжения лука, чтобы избежать чрезмерной перегрузки руки, держащей лук. Чем тверже хват, тем большее усилие передается от тела луку, таким образом, правая рука приобретает большую силу. Когда лук держится правильно, тетива располагается строго вертикально, без наклона. Это касается обеих плоскостей: вперед/назад и влево/вправо.



Кулак на рукояти - как "головка арфы"

Рис. 4-5. Кулак – головка арфы.



Рис. 4-6. Неправильное положение локтя. Распространенная ошибка. Приводит к травме локтевого сустава.



Рис. 4-7. Правильное положение локтя.

Многие начинающие жалуются на то, что тетива ударяет по руке. Это происходит при неправильном положении кулака, когда он выворачивается направо, а не налево. Или при стрельбе на дальность (угол возвышения примерно 44°), когда рука сгибается в локте, и кулак занимает неправильное положение. Или же хват недостаточно тверд, позволяя рукоятке провернуться в руке. Иногда в момент выстрела кулак поворачивается вверх и вправо, что тоже приводит к отклонению от классической формы «головки арфы».

Тетива ударяет предплечье при наличии ошибок при выпуске тетивы из тянущей руки, чаще, чем при ошибках в хвате рукояти лука. Обычно перед самым выпуском, рука, держащая лук, сгибается из-за плохой координации. Или перед выпуском тянущая рука «ползет» вперед, что приводит к «грязному» выпуску.

В целом, трудно подобрать универсальные рекомендации по хвату рукояти для всех. Много зависит от комплекции лучника, от длины пальцев и ширины ладони. Опыт – лучший учитель. Зачастую практикующие лучники вырабатывают собственные особенности хвата, основываясь на общих рекомендациях по классическому хвату.

Желательно посвятить несколько занятий отработке правильного хвата, довести его до автоматизма.

Переходим к натяжению лука. Сконцентрируем наше внимание на стрельбе с помощью кольца, хотя и имеются другие способы удержания тетивы в традиционном лучном искусстве, которые и в наши дни применяются опытными традиционными лучниками. Применение кольца диктуется необходимостью защитить большой палец от травмы за счет чрезмерного давления тетивы и обеспечить гладкую поверхность для скольжения тетивы при выпуске стрелы.



Рис. 5-1. Кольца разные.

Еще одно отступление. Стрелять можно и без кольца. Можно приспособить соответствующую накладку на перчатку. Можно использовать комбинации пальцев для

правой руки без применения какого-либо защитного оборудования. Лучше, все же, использовать перчатку.

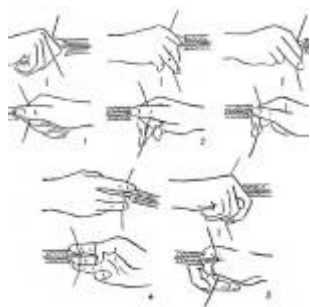


Рис. 5-1-1. Разнообразие хватов. (Файл взят с сайта <http://annals.xlegio.ru/skif/chernenk/bowб.htm>)

Способ, присущий турецкой традиции, называется «замок», поскольку ногтевая фаланга большого пальца располагается перед тетивой подобно засову замка. В зависимости от комплекции стрелка имеются небольшие отличия от базовой техники.

Тетива помещается на ногтевой фаланге большого пальца, и кончик ногтевой фаланги плотно прижимается к среднему пальцу. В зависимости от длины пальцев, большой палец сгибается в большей или меньшей степени. Короткий большой палец остается почти выпрямленным. Указательный палец накладывается на большой палец, в зависимости от длины и формы пальцев, он может либо частично закрывать ноготь большого пальца, либо прикрывать всю ногтевую фалангу. Кончик большого пальца очень сильно прижимается к боковой стороне среднего пальца, а указательный палец давит на большой палец без излишнего «фанатизма», но твердо. *Будьте осторожны, длинные ногти могут быть повреждены тетивой!*

Схема сборки «замка», как ее следует выучить раз и навсегда. Кольцо на большом пальце. Ладонь раскрываем, большой палец направлен в сторону.



Надеваем кольцо для стрельбы из лука

Рис. 5-2

Сжимаем кулак, начиная с мизинца, затем безымянный палец, затем средний. Пальцы прижимаются к ладони с такой силой, что ногти погружаются в кожу. Или почти погружаются.



Сжимаем мизинец, безымянный и средний в кулак. Очень крепко

Рис. 5-3

В этом случае «замок» получается более крепким, способным натянуть самый мощный лук. Тетива заводится за ногтевую фалангу большого пальца и остается на нем до самого выпуска. Большой палец упирается в сустав между средней и основной фалангой среднего пальца.



Рис. 5-4

Указательный палец должен быть прижат к среднему пальцу так, чтобы ноготь большого пальца не был виден.



Указательный палец закрывает ноготь большого пальца как запор замка

Рис. 5-5



Зацепляем большой палец кольцом за тетиву

Рис. 5-6



Вид с другой стороны

Рис. 5-7



Формируем замок, как описано выше

Рис. 5-8

Важный момент! При натяжении тетивы лучезапястный сустав должен быть РАССЛАБЛЕН! Кулак напряжен, локоть напряжен, а сустав между кулаком и предплечьем – расслаблен. Только так можно добиться «самоцентрировки» кольца относительно тетивы, что позволит легко удерживать тетиву на лепестке кольца!



Осторожно натягиваем тетиву

Рис. 5-9



Тянем до уровня уха

Рис. 5-10

Пятка стрелы должна располагаться напротив середины основной фаланги указательного пальца, **над перепонкой между большим и указательным пальцем**. Указательный палец лишь слегка придерживает пятку стрелы, не давая стреле упасть. Идеальным вылет стрелы считается при наличии **небольшого зазора между стрелой и боковой поверхностью лука**. (См. раздел, посвященный хвату рукояти лука.)

Эту часть подготовки к стрельбе из лука также необходимо отрабатывать до автоматизма отдельно от остальных элементов.

На начальном этапе следует научиться натягивать тренировочный лук с помощью кольца без установки стрелы. Делается это следующим образом:

- встаем перед зеркалом. Зеркало должно отображать ученика целиком. При отсутствии такой возможности, хотя бы от макушки до пояса;
- ноги на ширине плеч или на длине ступни, параллельно друг другу;
- правильно держим лук;
- собираем «замок»;
- зацепляем большим пальцем тетиву и запираем «замок»;
- рекомендуется взять и удерживать спичку (или аналогичный предмет) под средним пальцем, безымянным и мизинцем;
- поднимаем обе руки вверх над головой, контролируем вертикальность лука, голова располагается вертикально, с легким наклоном к плечу руки, держащей лук;
- вдох животом, натягиваем лук, кисть руки, тянущей тетиву, проходит по дуге через правую бровь и мочку уха, руки принимают сбалансированное положение на уровне плеч;
- контролируем в зеркале взаимное расположение всех частей тела. Вес тела слегка переносится на левую ногу, с небольшой подачей тела в сторону мишени.

- делаем короткий рывок, сдвигая лопатки, плавно опускаем тетиву, пока она не коснется лука (примет исходное положение);
- делаем паузу на один цикл вдох-выдох;
- повторяем упражнение.

Таким образом, необходимо за один подход выполнить упражнение 50 раз. За одну тренировку можно сделать 5-6 подходов.

Перед завершением тренировки полезно попытаться натянуть лук с относительно большой силой натяжения (20-25 кг).

Стрела находится на *внешней* стороне рукояти лука, то есть со стороны большого пальца (в отличие от «средиземноморского хвата»).

*Можно воспользоваться следующим популярным способом тренировки: устанавливаем стрелу на тетиву, пятка стрелы должна «защелкнуться» на тетиве, ставим обе руки в правильное положение. В двух метрах от себя на земле (не на асфальте!) выбираем точку, будь то упавший лист дерева или просто заметное пятно, и стреляем в эту «цель». Стараемся оставаться расслабленными все это время. Не пытайтесь натянуть лук более, чем на 15-20 см. Неважно, что вы не попадаете в цель. Старайтесь добиться того, чтобы оставаться в расслабленном состоянии и чтобы стрела гладко сходила с лука! **Пытайтесь поразить цель, не пытайтесь прицеливаться, просто, как будто бросаете камень.***

Тренировка натягивания лука производится из основной учебной стойки.

Есть смысл рассмотреть стойку отдельно. В зависимости от комплекции лучника, стойка может иметь свои особенности. Например, худые люди стоят почти строго боком к мишени. Полные люди могут поворачиваться почти фронтально к мишени. Люди средней комплекции занимают промежуточное положение. Опять-таки, стойка тоже зависит от личных предпочтений и выбирается индивидуально методом проб и ошибок.

Соответственно, положение ног может быть различным: левая ступня вперед, правая, на удалении одной ступни сзади и под углом к левой ступне, либо ступни стоят параллельно друг другу на расстоянии ступни, либо промежуточные варианты.

Для простоты обучения, можно принять за основную учебную стойку так называемую «позу молящегося». Ниже приводится описание двух вариантов этой стойки.

1. Описание стойки при стрельбе на дальность: ученик стоит в позиции «ноги вместе», тело выпрямлено, левое плечо слегка поднято, левая сторона челюсти слегка наклонена влево. **Левый локоть направлен от лука и локоть должен указывать вниз.** Левая рука, «как головка арфы», находится на уровне лба.
2. Описание стойки для целевой стрельбы: ученик стоит прямо, боком к мишени, ноги на ширине плеч, ступни параллельно или носки могут быть слегка направлены в стороны. Тренировочный лук должен держаться вертикально, без наклона. Правильность положения лука контролируется по руке, держащей лук, кисть которой должна напоминать «головку арфы». При натягивании лука направление стрельбы не должно сбиваться. Голова должна быть неподвижна,

слегка наклонена к левому плечу, при этом правая сторона грудной клетки должна быть слегка приподнята, а ноги должны прочно стоять на земле.

Переходим к следующему этапу обучения – более продвинутому. Используем «тренажер» – стрела привязана к тетиве, чтобы исключить случайный выстрел. Стрела может иметь сквозное отверстие вместо пятки, в которую пропускается тетива. Выполняем тренировочное упражнение, описанное выше, но с использованием тренажера. Качество выполняемых элементов контролируется с помощью зеркала. В процессе тренировок полезно закрывать глаза на время выполнения упражнения и открывать их в момент полной растяжки лука для контроля правильности позиции.

Натяните тетиву «тренажера», следя за правильным положением рук, тела, головы и кольца. Сделайте паузу, внимательно осмотрите свое положение, найдите ошибки и продумайте, как их устранить при следующем натяжении лука. Верните тетиву в исходное положение. Повторяйте до утомления. Отдохните 1-2 минуты и продолжите упражнение.

Будьте осторожны, случайный выпуск даже привязанной к тетиве стрелы может быть опасен для окружающих!



Рис. 6. «Тренажер»

Теперь пора браться за стрелы. Перед выстрелом рекомендуется провести ладонью по всей длине стрелы, чтобы убедиться в ее целостности и расправить оперение. После 10-20 выстрелов, проверьте правильность положения тетивы на рожках традиционного лука (на законцовках рекурсивного лука). Если на луке имеются «кобылки», обратите внимание и на них. Необходимо также проверять прочность крепления наконечников и пяток на стреле, поскольку при использовании кольца для стрельбы из лука, стрелы испытывают значительный искривляющий момент. Если пятка стрелы отвалится в момент выстрела – это может привести к травме.

1. Берем стрелу (вынимаем стрелу из колчана), удерживая ее за пятку указательным и большим пальцем.
2. Устанавливаем вырезом на тетиву с защелкиванием, чтобы стрела не соскакивала и не скользила по тетиве (стрела находится на большом пальце руки, держащей лук).
3. Контролируем хват рукояти лука.
4. Формируем «замок» и захватываем большим пальцем тетиву (см. выше).
5. Указательный палец не должен оказывать сильного давления на стрелу, иначе при выстреле она отскочит в правую сторону от лука (это одна из самых распространенных ошибок), а должен лишь слегка ее придерживать. Оба ваши глаза (никогда не закрывайте глаза при стрельбе) должны видеть цель рядом с луком, со стороны тыльной части кисти, держащей лук. Высота положения лука подбирается опытным путем, но не надо пытаться целиться. Линия вашего зрения и линия полета стрелы должны пересечься в выбранной вами цели. Все нюансы

настройки выстрела, в конечном итоге, должны отрабатываться вашим подсознанием независимо от вашей воли. Ваше дело занять правильную стойку, установить стрелу, натянуть лук и выпустить стрелу. Остальное – дело подсознания. Примерно также человек нажимает на кнопку дверного звонка – без применения прицельных устройств.

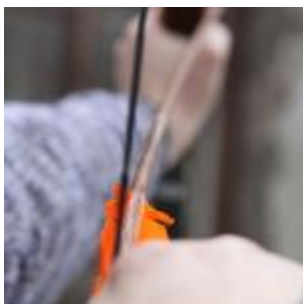


Рис. 7-1. Так давить на стрелу нельзя. В данном случае, она отпрыгнет вправо при выстреле.

Тетива должна лежать неподвижно на кольце. При соскальзывании тетивы с кольца (на большой палец, или на защитный кожаный валик), следует плавно поставить тетиву на место, поправить положение тетивы на кольце. При этом необходимо выяснить, в чем заключается ошибка, постараться исключить ее путем многократных повторений этой операции. Старайтесь сделать так, чтобы сустав кисти, где она соединяется с лучевыми костями, был расслаблен, а сам «замок» был максимально крепким. Таким образом, настроится, с помощью натяжения силой лука, оптимальный угол между тетивой и лепестком кольца. Помните, стрела должна сходиться с лука едва касаясь боковой поверхности лука, а лучше даже с небольшим зазором! В этом залог успешной стрельбы. Направьте большой палец руки, держащей лук, в сторону мишени. Некоторые лучники направляют в цель указательный палец – это не обязательно. Подушкой большого пальца накройте край ногтя указательного пальца таким образом, чтобы из этих пальцев образовалась небольшая буква V перед рукояткой. Стрела должна лежать в этом v-образном углублении на небольшом расстоянии от рукоятки, не касаясь ее!

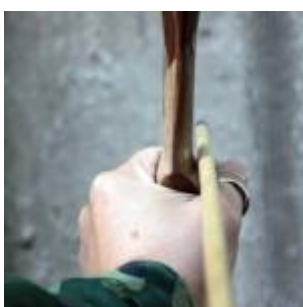


Рис. 7-2. Стрела едва касается боковой поверхности лука.

Вдох животом. Руки над головой. Натягиваем тетиву с установленной стрелой. На всех этапах натяжения лука, особенно приближаясь к уровню плеч, старайтесь стрелу держать параллельно поверхности земли. Как в кю-до. Вес тела слегка смещаем на левую ногу. Это смещение должно быть едва заметным. И только для вас самих. Возвращаем тетиву в исходное положение (без стрельбы).



Постоянно контролируем правильность положения с помощью зеркала, следим за правильным дыханием.

Доводим суммарное количество выполнений до 500 (можно за несколько занятий).

Никогда не утомляйтесь настолько, чтобы это начало сказываться на вашей технике.

Никогда не стреляйте из слишком мощного для вас лука.

При тренировках необходимо помнить о следующем: существует три способа выполнения натяжения и выстрела.

1. *Натяжение осуществляется быстро, выпуск производится без паузы, как только правая рука вышла на уровень уха (вертикаль). Помните, что обе руки должны быть на уровне плеч. Этот способ больше всего подходит для стрельбы с коня.*
2. *Медленно, равномерно натягиваем лук, выпуск стрелы осуществляется не торопясь. Нужно понимать, когда натяжение достигает своего предела. Обычно это достигается тем, что лучник ощущает касание наконечника стрелы пальца руки, держащей лук. У китайцев есть поговорка: «если ваш палец не ощущает стрелы – это все равно, что стрелять слепому».*
3. *Медленно, равномерно натягиваем лук, до уровня уха, делаем паузу (примерно полторы секунды), выпуск стрелы осуществляется после резкого рывка на максимальную длину стрелы. Целью этого является предотвращение проявления распространенной ошибки: рука, тянущая тетиву, перед выпуском «ползет» вперед. При полном натяжении лука сосчитайте до трех, пытайтесь свести вместе лопатки и натягивая лук на пару миллиметров еще. После этого, выпустите тетиву, расслабив тянущую руку «так же неожиданно, как спелое яблоко падает на землю».*

Возможно, следует тренировать все три способа, или остановиться на каком-либо одном. Но окончательный выбор, как всегда, за практикой.

Внимание! Традиционная стрельба интуитивна. То есть не подразумевает прицеливания. Как только вы поставили стрелу на тетиву, забудьте про лук и стрелу. Смотрите на цель обоими глазами, не щурьтесь, пусть ваше бинокулярное зрение выполнит свою функцию и снабдит ваше подсознание точными данными о размещении цели. При правильной стойке и правильном удержании лука, старайтесь принять такое положение, чтобы линия направления стрелы была параллельна линии взгляда. Угол превышения ваше подсознание установит само и даст команду вашему телу принять такое положение, чтобы ваш взгляд и стрела встретились в цели в конце траектории.

Иногда встречаются рекомендации смотреть «сквозь» лук, словно он прозрачный. В этом случае, если тянуть до уровня уха, в направление стрелы неизбежно привнесется уклон, направленный в сторону руки, держащей лук. Соответственно, поражение цели возможно лишь при противоположнонаправленном уклонении траектории полета стрелы. Если это удастся учесть – возражений нет.

В обоих случаях важнейшим является полный автоматизм натяжения лука. Тянуть тетиву необходимо не отрывая глаз от цели. Не думайте о том, как вы натягиваете лук. Сосредотачивая внимание на цели, стрелок дает возможность собственному биокomпьютеру провести все необходимые баллистические вычисления и внести соответствующие коррективы в стойку, относительное положение конечностей и пр., вплоть до команды на выстрел. Старайтесь не думать словами. Думайте образами. Чтобы не мешать подсознанию, следует занять сознание чем-то не требующим особого внимания. Многие повторяют цитаты из священных текстов, строки молитв, которые глубоко внедрились в сознание и не требуют внимания. Некоторые повторяют безобидные считалочки. Некоторые просто считают. В какой-то момент вы узнаете, что пора стрелять. И будете знать заранее, как полетит стрела.

На цель смотрим обоими глазами. Мишень видим с той стороны лука, где находится рука, держащая лук. Стрелок и лук, существуют отдельно, можно ощутить себя опирающимся на лук и тетиву, система «рука-лук-рука» находится в твердом равновесии, но без чрезмерного напряжения.

Если лук и стрелы подогнаны к лучнику правильно, то натягивать лук надо на полную длину стрелы, до тех пор, пока указательный палец левой руки не ощутит наконечник. Это обеспечит стабильность выстрела.



Рис. 8-3. На вазе хорошо видно, как держит лук скиф на коне. Обратите внимание на указательный палец. (Файл взят с сайта <http://annals.xlegio.ru/skif/chernenk/bow6.htm>)

Итак, в процессе цикла стрельбы лучник выполняет следующие действия:

- принятие стойки, установка стрелы, вдох животом, натяжение лука примерно на одну треть. В процессе этого контролируется правильность положений всех задействованных структур, все это происходит под контролем сознания.
- внимание сосредотачивается на цели (натяжение продолжается), подключается проговаривание словесных форм, на первый план выходит подсознание.
- полное натяжение – полная сосредоточенность на цели, тело слегка переносит центр тяжести в сторону мишени, нагружается левая нога.
- выстрел, выдох.

По мере достижения автоматизма в выполнении элементов всего цикла, сосредотачиваться на цели необходимо сразу после установки стрелы на тетиву.

Видишь цель – все остальное делается автоматически. Вот и вся интуитивность стрельбы.

*Ученик должен научиться вынимать стрелу из колчана и ставить ее на тетиву не глядя на руку и стрелу. Вы не должны глаз спускать с цели! Особенно при стрельбе с коня. Традиционная стрельба из лука – это **Боевое Искусство**. Можно ли спускать глаза с противника?*

Следующий этап обучения – отработка натяжения лука при стрельбе в цель. Для осуществления выпуска стрелы лучник сначала выпрямляет указательный палец, затем большой палец. Эта последовательность настолько быстрая, что зритель не может различить отдельные движения. Лишь длительные тренировки на легких луках могут сделать эти движения полностью автоматическими, так, чтобы их можно было выполнять на мощных луках с необходимой легкостью и точностью. Тут очень важна точность движений, поскольку ухудшение выстрела происходит и при медленном раздвижении пальцев, и при одновременном раздвижении пальцев, что может привести и к ранению пальцев тетивой. И большой, и указательный палец во время выпуска не должны быть слишком жесткими. В конечной фазе они должны напоминать полумесяц.

В момент выпуска тетивы кисть тянущей руки может слегка «клонуть» вниз. Но в идеале она должна оставаться на месте. *Главное, не разжимать сжатые в кулак средний, безымянный палец и мизинец.* При резком рывке перед выпуском (если вы делаете это), тянущая рука вместе с локтем отмахивается назад. Однако здесь важна сбалансированность движений – рука, держащая лук, при этом, расслабляется и опускается вниз. А тянущая рука синхронно дублирует движение руки, держащей лук. При этом очень важна синхронность расслабления руки, держащей лук, с выпуском стрелы (немедленно после выпуска). Это требует длительных тренировок и высокого мастерства. Если расслабить руку, держащую лук, во время выпуска, то выстрел будет безнадежно испорчен.

Некоторые лучники после выпуска стрелы откидывают тянущую руку максимально назад. Само по себе это не хорошо и не плохо, но может привести к слишком расхлябанному выпуску. При этой ошибке тянущая рука уходит вправо, стрела ударяет и скребет по боковой поверхности лука. Рекомендуется все-таки оставлять руку на уровне плеча после выстрела.

О наклоне головы. Все должно быть в меру. Если голова наклонена чрезмерно в сторону тянущей руки, то рука касается лица, что мешает движению и заставляет смещать руку вправо, что, в свою очередь, смещает стрелу. Поэтому надо стоять прямо с головой, слегка наклоненной к плечу руки, держащей лук. Если голова слишком смещена в сторону руки, держащей лук, тогда лучник инстинктивно ставит тянущую руку ближе к лицу, что приводит к отклонению стрелы в сторону руки, тянущей лук. Если рука, держащая лук, слишком «тянется» за тянущей рукой, то она начинает двигаться вперед и вниз при выстреле, что может случиться преждевременно, и вызовет занижение выстрела.

Многие люди носят очки. Они опасаются, что при длинном натяжении лука, тетива собьет их очки. Благодаря применению кольца, тетива проходит в стороне от лица. Если вы не допустите грубой ошибки при выпуске стрелы, беспокоиться вам не о чем. Во избежание травматизма всегда тщательно проверяйте снаряжение.

Еще раз о прицеливании. Этот вопрос часто задают люди, начинающие осваивать традиционный лук. Прицеливание в традиционной стрельбе называется косвенным, что требует глубокого знания лука и полного контроля над ним. Опытный лучник целится инстинктивно (интуитивно), а не с помощью тщательного «геометрического» прицеливания. Скорее для точности стрельбы важна сила натяжения лука. Если лучник

может легко натянуть лук силой 30 кг, то будет лучше, для результативности, если он возьмет лук килограммов на 24-25. А то и 17-21.

Выскажу свое мнение-ощущение об интуитивной стрельбе. Первое ощущение – да куда тут попадешь? Слон и тот может пасть без опаски. Но вот со временем приходит ощущение понимания, когда стоишь не за луком, а рядом с ним, смотришь на цель через руку, держащую лук, а стрела ведь на большом пальце, с другой стороны лука! Но она летит туда, куда надо. Куда смотришь. Тут как раз сосредоточенность и отрешенность от суеты востребована. Можно еще попробовать лук наклонить в сторону. Стрела оказывается снизу, но точность повышается, поскольку лук не загоразживает цель, а стрела летит туда, куда указывает кулак. Вот это чудо и оно в твоих руках!

Перечень распространенных ошибок

Стрела ударяет о лук, издавая шум. Причина кроется в неправильном хвате рукоятки лука. Скорее всего, кисть слишком расслаблена. Другой причиной может являться чрезмерно длинная или чрезмерно короткая тетива. Стрела бьется о лук и в том случае, если стрелы слишком легкие для данного лука или материал стрелы слишком мягкий и они получаются слишком гибкие. **Происходит это и при отклонении корпуса назад в момент выстрела.** Необходимо «вкладывать тело в лук», то есть слегка наклониться вперед. Причиной может быть и неправильный хват рукоятки лука, или неправильный выпуск. Другой распространенной ошибкой может стать слишком тугая пятка стрелы или если пятка установлена на тетиве слишком низко или слишком высоко. Обычно пытаются вывести зависимость ошибок от единственной причины. *Но в стрельбе из лука действуют обычно сочетания различных причин.* Ниже приведены некоторые советы о том, как сократить вероятность возникновения общих ошибок:

- Пятка стрелы должна быть подогнана под тетиву. Установите стрелу на тетиву и дайте ей свободно повиснуть. Если она падает – значит, вырез слишком велик. Если она не падает после резкого хлопка по тетиве сверху, то вырез слишком тесный.
- Установите стрелу на тетиву в правильном месте. Рука должна держать лук всегда в одном и том же месте, его можно пометить на луке. Стрела должна быть строго перпендикулярна тетиве. Место установки стрелы на тетиве желательно тоже пометить.
- Всегда натягивайте лук до отказа.
- Не давайте руке, тянущей тетиву «ползти» вперед перед выпуском. Можно оттянуть ее дальше назад, но, ни в коем случае не вперед.
- Для традиционного лука понятие «спайн» отсутствует: значение имеет только вес и длина стрелы. Просто используйте самые жесткие стрелы, какие сможете найти.

Если лук слишком тугой для лучника, то может появиться явление «расхлябанного выпуска». При этом древко стрелы может удариться о лук с такой силой, что возможна поломка стрелы в полете. В лучшем случае стрела начнет болтаться в полете, а тетива ударит по руке, держащей лук.

Следить нужно за тем, чтобы предплечье и плечо (часть руки, а не сустав) правой руки были плотно прижаты друг к другу, что невозможно, если лук слишком тугой. Во время тренировок, желательно, чтобы за полетом стрелы вблизи мишени следил специально назначенный опытный лучник (с соблюдением мер безопасности, конечно).

А теперь – успехов! Дорогу осилит идущий! Все в наших руках!

Вот и пришла пора кратко обсудить схему подготовки лучника и постоянного повышения его мастерства.

Тренировки проводятся по индивидуальным схемам. В идеале – 300 выстрелов утром и 300 выстрелов вечером. Это труднодостижимый идеал, к которому надо стремиться. Любое количество выстрелов в этих пределах принесет неизмеримую пользу. Тридцать выстрелов подряд – это конечно перебор, а 5-10 – в самый раз. Делайте небольшие перерывы между выстрелами: поход для сбора стрел, ожидание соседей по рубежу – вполне достаточно. Ведите учет сделанных выстрелов – так за тренировку сможете набрать 150-300 выстрелов.



Рис. 9 Результат трех месяцев тренировок. Изолоновый блок 100 x 100 x 10 см.

О дистанциях. Как обычно, начинать можно в помещении, в любое время года – расстояние до мишени от 1 до 1,5 метров. Использовать в качестве мишени лучше кожаную торбу, набитую тряпьем, лоскутами ткани. Стрелять надо не в кожаный бок, а через горловину мешка в тряпье. Так его на больший срок хватит.

Тренировать обязательно стрельбу с левой и с правой руки! Представьте себе, что вы верхом на лошади. Противник слева – стреляете как правша влево. Но вот противник появился справа. Нет времени разворачивать лошадь. Как быть?

На каждом рубеже необходимо суммарно выстрелить не менее 500 раз. Как правило, стрельба улучшается задолго до этой цифры. Но лучше, для закрепления успеха, продолжить стрельбу до 500. Дистанцию увеличиваем до 3 м. Затем до 5, 10, (тут уже можно в изолон стрелять) 20, 25 и так далее, по мере возможности, хоть до 150 м. На каждом рубеже доводить стрельбу до эффективного поражения центральной части мишени. При появлении дыры в изолоне, сзади можно поставить кусок толстого поролона и завесить толстой тканью в несколько слоев.

Дистанции лучше менять, изредка возвращаясь на более короткие дистанции. А уж остальное подскажет или тренер, или фантазия. Стрельба с поворотами, спиной к мишени, сидя, лежа, с кувырками, сальто, верхом на лошади или на слоне, кому как удобно. С соблюдением правил безопасности, конечно. А летом – в поле или на стадионе.

Рекомендации для начинающих, освоивших хват рукояти лука, натяжение и выстрел

Выйдите на открытое, безопасное, свободное от случайных прохожих, пространство, покрытое короткой травой, желательно, чтобы не было высокой травы и деревьев в направлении стрельбы. Возьмите небольшой яркий предмет, что-нибудь вроде банки из-под напитка и установите его на расстоянии примерно 100 м. Попробуйте выстрелить в

нее. Вы не сможете попасть. Это и не важно. Задача заключается не в том, чтобы стать снайпером, а чтобы иметь достаточно времени, чтобы увидеть параболу траектории полета стрелы. На малых дистанциях вы не успеете ее разглядеть. Наблюдение за параболой научит ваше подсознание визуализировать полет стрелы. Подобно маленькому ребенку вы должны научиться «попадать камнем в цель»: именно так учится ваш мозг. Именно это сравнение применимо к стрельбе из лука. Когда ваш мозг научится этому на большой дистанции, ваше тело сможет достичь этого на малых дистанциях.

- целевая стрельба по мишени от 18 до 90 метров;
- клаут – стрельба навесом на 130 и 180 ярдов;
- флайт – стрельба на дальность;
- 3Д-арчери – имитация охоты на животных;
- экзотическая стрельба (т.н. ролевая).