



# 1. lukostřelecký klub Plzeň 1935

## ***Informace kurz lukostřelby pro začátečníky***

### Jak se stát členem klubu

Zájemce o vstup do našeho klubu přijímáme výhradně prostřednictvím Kurzu lukostřelby pro začátečníky. Tyto kurzy pořádáme dva ročně, a to v dubnu, na začátku venkovní sezóny a v září, před začátkem halové sezony.

Před nástupem do kurzu se sejdou všichni zájemci na první zkušební trénink. Na tomto tréninku jsou vysvětleny základy techniky, jaké existují druhy luků a jakými lukostřeleckými disciplínami je možno se zabývat. S vypůjčeným vybavením si začátečník vyzkouší zhruba 40 výstřelů, které by mu měly napovědět, zda v lukostřelbě chce či nechce pokračovat.

V případě dalšího zájmu je pak možno nastoupit do celého kurzu, což jsou další tři tréninky po dvou hodinách, kde je vysvětlen základ lukostřelecké techniky.

Po absolvování kurzu by měl mít každý účastník dostatečný přehled o tom, co sportovní lukostřelba obnáší a jestli je to opravdu to, čemu by rád věnoval svůj volný čas. Pokud ano, je možné pomocí přihlášky požádat o členství v klubu a začít trénovat pravidelně.

V ceně kurzu je pronájem prostor lukostřelnice, trenérské zajištění a půjčované materiálu (luk, šípy, chrániče)

### Co s sebou

- sportovní oblečení (kurz probíhá za jakéhokoli počasí), lépe obtažené než plandavé
- sportovní pevnou obuv
- pití
- dobrou náladu